刷新认知世界方式，自我赋能，掌控你想要的人生

〔美〕梅尔·施瓦茨 著 何芳 邓静 译 李婕婷 任颂华 校

可能性法则

量子力学如何改善思考、生活和爱的方式

How Quantum Physics Can Improve the Way You Think, Live, and Love

Mel Schwartz

The Possibility Principle

中信出版集团

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

刷新认知世界方式，自我赋能，掌控你想要的人生

[美] 梅尔·施瓦茨 著 何芳 邓静 译 李婕婷 任颂华 校

可能性法则

量子力学如何改善思考、生活和爱的方式

How Quantum Physics Can Improve the Way You Think, Live, and Love

Mel Schwartz

The Possibility Principle

中信出版集团

版权信息

书名:可能性法则：量子力学如何改善思考、生活和爱的方式

作者:[美]梅尔·施瓦茨

译者:何芳 邓静

ISBN:9787521700220

中信出版集团制作发行

版权所有·侵权必究

献给

我的伴侣莱斯利
我的儿子亚力克斯和杰西
我的父母西德尼和露丝

向你们致以爱与感激

前言

大约二十年前，一个周末的早晨，我从焦虑中醒来。那时我刚刚离婚，孩子们判给了我的前妻。我十分想念孩子，于是打算出门走走，想着或许能够缓解焦虑。我推着自行车出了门，当我骑行在家乡绵延起伏的丘陵上时，焦虑感却越来越重。我意识到自己开始陷入焦虑的袭扰，这在以前可是从未发生过的事情。

回到家后，这种感觉仍未散去。我径直走进办公室，心不在焉地从书架上抽出一本书，是量子力学家菲杰弗·卡普拉（Fritjof Capra）的作品，书名为《转折点：科学、社会和正在兴起的文化》（*The Turning Point: Science, Society, and the Rising Culture*）。这本书买回来已经有一段时间，但是我还没有打开读过。现在，我打开它，开始阅读量子力学（也称量子物理学）在认知世界方面催生的重大转变，这些转变预示着我们社会的许多方面将深受影响。卡普拉描述了量子世界观如何使我们彻底抛弃一直以来的信仰，这种信仰建立在17世纪科学家艾萨克·牛顿和勒内·笛卡儿的开创性著作之上。[注]当我读到宇宙浩瀚神奇，它是一个不可分割的整体，万物连通，彼此渗透，任何分离的概念都不存在时，我深深入迷了。这个全新的现实意味着宇宙处于不确定的状态——一种纯粹的潜力状态。

我继续往下读，惊讶地发现之前的焦虑和绝望已经被平和与连通所取代。尽管外部世界没有发生任何改变，但我的内心世界正在经历深刻的变化。我正在成为我所感受到的这种奇妙的整体性的参与者。我不再感到孤单，相反，感觉自己是宇宙不可分割的一部分。我觉得平静，与万物连通。卡普拉描绘的愿景让我意识到连通性带来的无穷潜能。

接下来的日子里我一直在读这本书。内心的恐惧消退了，我开始充满信心地拥抱未来，并且相信自己能够将新的潜能变成现实。读完之后，我开始阅读更多关于量子力学的知识，关注其理论及内涵（那些数学层面和技术应用层面的知识远远超出了我的理解能力）。我不仅沉浸于了解量子世界观背后的科学原理，更关注它对个人潜能产生的影响。当我用这些发现重新打量世界时，我的信念也发生了变化——以前的错误观念束缚了我的人生，它们源于对未知的恐惧，视变化繁复而困难。这一变化最终在无形之中影响了我思考和生活的方方面面。

新生活的出现使我解除了许多旧日束缚，但我并不觉得脱轨，而是惊叹于自己经历的变化。我想，如果量子世界观对我有帮助，对其他人就没有了吗？

我开始将这些领悟融入心理治疗和婚姻咨询的工作中，之后得到了许多客户成功经验的鼓舞。时间久了，我总结出一套可行的方法，将量子世界观用于个人成长，向人们展示在这种世界观的指导下，如何更加灵活、无忧无虑地生活，以及如何思考、感知、与人相处和与人沟通。

同时，我还举办了一系列讲座和讲习班来教授这一做法，既面向治疗师，也面向普通大众。与这么多人共事，见证他们的成就，这种经历使我越发坚信量子世界观给个人带来的转变，也帮助我把新的发现提炼成一些基本原则，在日常生活中帮助别人。

那么量子世界观及其核心原则究竟给个人带来哪些转变呢？可以用一个词来归纳：可能性，它旨在为我们打开生活中各种可能性窗口。扔掉束缚我们的旧信念、旧观点、旧行为方式，拥抱量子力学，它能提供令生活更加愉悦的原则，从而使我们积极参与改善我们的人生经历。

本书想要分享的是，将量子力学融入日常生活，我们将受益无穷。我将从日常实践中抽取一些案例证明给你们看：你们也能获得重大突破。（为了保护隐私，我更换了本书中出现的所有客户的姓名和身份。）

当我们迎接量子世界观带来的可能性时，需要进入突破时刻——勇敢进入新的领域，超越旧有的束缚，创造新的现实。例如，读卡普拉的《转折点》这本书，对我来说就是一个突破时刻。突破时刻绝不简单只是灵机一动。可遗憾的是，大多时候，我们的洞见——“啊哈时刻”——随着时间的流逝而消失。那是因为，身陷熟悉事物营造的舒适区里，我们并没有足够重视这些事物。突破时刻应该是这样的，某一刻做出决定，然后选择了一个新的方向。开辟新天地需要我们主动地、有意识地进行。书中讲述的核心正是这一事实：可能性催生更多可能性。

许多关注个人成长的书籍和课程都强调思维甚至信仰。然而，它们忽略了一些至关重要的东西，那就是，我们所秉持的世界观如何塑造我们的信仰、思维方式和个人生活。我将证明给大家看，当下的世界观塑造了怎样一个世界，及其如何构成日常经验的基础。不过我不是科学家，所以我对量子力学的描述很容易理解，而且是比喻意义，并非字面意义。话说回来，即便是专业领域的专家也难以用直白的定义解读量子力学。

通过帮助客户解决大量挑战，我总结了一些方法，可以帮助我们克服障碍，唤起生活中新的可能性。我们现在持有一些信念，如果深入研究它们，会发现没有意义，甚至给我们造成伤害。在本书中，我将引入练习——即自我质询——帮助我们重塑世界观，以及用量子力学的规则去思考和树立信念。自主思考和树立信念才能真正获得自尊，摆脱烦琐的困扰，改善与人沟通的能力。反过来，所有这些转变都可以让你在与他人相处以

及与自己相处时找到新的可能性。

在本书中，我将首先描述过去三个多世纪，科学观发生过哪些转变——从牛顿、笛卡儿等科学家构想的机械宇宙模型，跨度到过去九十年量子力学带来的革命性见解。然后我将让大家看到，我们对旧世界观的无意识的沉迷会损害我们理智生活的能力，以及阻碍我们爆发最大的潜能。在接下来的三章中，每一章将探讨量子力学的一个关键原理，它将使我们的个人生活大大受益。在第5至第12章中，我将用多个案例来演示如何运用量子力学的基本概念帮助我们重新认识自己，认识如何与人相处，与自然相处，以及如何与他人沟通。

本书主旨是帮助你重新认识世界和自我，开发洞察力和技能，以便面对生活时不再忧惧并且能够自我赋权。你将学会如何成为自己思想的主人，并且发现生活的深层意义和目的。

正如九十年前科学世界所经历的那样，现在到了每个人迎接个人变革的时候。我们应该放弃过时已久的世界观，接受量子力学提供的全新的、前瞻的、使能的世界观。是时候体验新的可能性了——一旦我们抛弃那些陈旧的、束缚了我们生活中方方面面的观念，就能迎来新的可能性。阅读本书踏出第一步。欢迎来到属于你的量子新世界。

---

1. Fritjof Capra, *The Turning Point: Science, Society, and the Rising Culture* (New York: Simon & Schuster, 1982).

第1章

量子世界观的应许

世界观是我们看待现实世界如何运作的“元图像”。不过我们要知道，它仅仅描绘了现实世界的暂时性概貌。随着时间的推移，新的理论和发现预示着世界观会发生改变。近代以前人们一直相信“地球处于宇宙中心”的“地心说”观点。到了17世纪初，伽利略推翻了地心说，他声称地球围绕太阳转动，因此受到迫害。我们所认为的现实世界不过是当下世界观的投射。然而，随着每一个新理论和新发现的出现，我们都会修正对世界以及对生存法则的认知，而这些新的认知往往在许多方面给我们带来深远影响。

16世纪以前，西方的世界观一直都被罗马天主教的教义左右。教义部分地建立在亚里士多德的学说基础之上，指向理性和信仰的结合。之后，尼古拉斯·哥白尼、约翰内斯·开普勒和伽利略等早期科学家在物理学、天文学领域推动了一系列变革，演化出更加依赖分析推理、以数学规律而不是以精神原则或迷信为基础的自然世界观。哲学家兼数学家笛卡儿追随这些人在天文领域的发现——包括日心说的提出——找到了他所坚信的科学知识的绝对确定性以及绝对真理，他把宇宙形容为一个巨大的钟表。注

到了17世纪，牛顿进一步拓展了笛卡儿的理论，把宇宙描绘成一个巨大的机械时钟，这就是我们一直以来信仰的机械范式的世界观。牛顿的理论主导了当时的科学界和哲学界。直到20世纪，量子力学从量子层面提示出新的现实——既关乎宇宙中最微小的构成，也影响着我们的日常世界——这与我们想象中的截然不同。

我一直坚定地认为——我的专业知识和个人经历都足以证实——没有任何一种观念像17世纪传统的机械论世界观那样明显地阻碍我们的生活和成长。那种过时的范式束缚了我们的信仰和思想，给我们的生活带来沉重的负担。我们跟不上科学进步的步伐以及随之而来的哲学观的转变，科学设想和信仰彼此对立、互不关联。机械论世界观不仅造成宇宙“祛魅”，进而使我们的日常生活“祛魅”，还冲击了个人乃至群体的精神世界。

机械论世界观认为，世界由孤立的惰性物质组成，彼此分离，只通过因果关系互动。在它所描绘的图景里，世界就像一个巨大的机器，我们就像机

器上的齿轮，相互分离，与宇宙无关。分离是牛顿式世界观的本质，它否认一切关联性，每个人都是相互分离的个体，处在一个冰冷的朴素的世界，不带任何归属感和目的。

透过这个过滤器，我们遭遇了太多挣扎与不适：焦虑、抑郁、失败的关系、沟通不畅以及阴郁的令人绝望的存在感，这些我们将在后面详细探讨。分离的原则使我们彼此孤立，诱使竞争而非协作，将极端的个人主义凌驾于共同利益之上。获胜取代同情，冲突胜过合作。这一极其有害的世界观操控着我们的思维和信仰，大多时候，我们都在按照这一范式生活。

机械论世界观的另一个核心原则是决定论——根据现状预测未来情境。决定论限制了我们的好奇心和创造力，但更糟糕的是，它驱使我们避免不确定性，寻求确定性。从文化层面分析，焦虑之所以盛行，很大程度上是由于我们对确定性的沉溺，它使我们害怕和逃避未知。确定性也会危害我们与他人的关系，因为它会阻碍自我“真正在场”。

这种世界观使我们的心灵变得机械、沮丧。因果律代替了存在的意义和目的，而这正是分离性导致的。著名的生态哲学家亨利克·思科利莫夫斯基（Henryk Skolimowski）曾说：“我们认为的宇宙，只是我们观察到的宇宙。”[注]如果我们不断地设想一台机器在运转，那么我们就变得像机器一样思考。如果我们用分离的视角观察和思考，我们就会透过这种孤立的镜头看待生活。想象一下，将黑乎乎的太阳眼镜一直贴在脸上，你看到的事物就不会像其他人看到的那样。黑色的镜片会过滤光线。机械论世界观就是一台黑暗过滤器，大多数人透过它看世界。

我们需要审视现在的世界观是否与结果对应。显然，我们一直以来都处在一个错误的游戏规则之中。科学已表明——至少在目前通过实证证明——新的发现告诉我们是时候重新审视过去的世界观了。然而，大多数人仍然坚持经典科学假定的古老原则，结果导致我们的生活实在缺乏创造性。

换种比喻来说，想象你是鱼缸里的一条鱼，你的宇宙和世界只限于你能游到的鱼缸的边缘。同样，我们的世界也受到机械决定论和分离性的限制。在我们用这些错误的想法探索世界时，也给自身带来难以想象的伤害。

重新思考现实

20世纪量子力学领域取得的重大发现已经经过科学家讨论，并经由哲学家论证，但我们在日常生活中并未予以采用。这是因为大多数人都没有充分意识到这些惊人的突破，或者更重要的是，它们对我们如何生活以及观察世界带来的有益影响。

量子力学的基本原理体现在三个重要的概念中，掌握这些原理能使我们过上想要的生活。

第一，拥抱不确定性。

与牛顿的决定论相反，量子力学核心的新发现之一是宇宙充满了不确定性。20世纪初期，物理学家沃纳·海森堡（Werner Heisenberg）发现，在量子力学领域内，确定性不再占上风，不确定性才是量子世界的基本结构。这个原理在我们的生活中有着广泛的应用，我们应该把它视为一个好的信号。拥抱不确定性使我们摆脱了机械论范式对我们的层层束缚。把不确定性当作推动帆船的风，让我们迎向我们追求的生活。不确定性孕育了新的可能。

第二，宇宙处于纯粹的潜力状态。

不确定性意味着潜在性，所有结果都是可能的。现实更像是被创造出来的——一种永恒的流动状态，而不是一种固定的存在状态。随着看法和思维的转变，我们也身处可能性的流动中。我们不再是巨大机器中的惰性齿轮，而是自己命运的创造者。

第三，宇宙本质上不可分割。

宇宙似乎是一个彻底连接、相互渗透的整体。不可分割性意味着我们每一个人、每一件事都是整体不可分割的一部分。这种理解赋予我们意义、目的和连通性。一旦我们认识到自己与他人之间的分界是完全模糊的，那么不可分割性就会引发同情和共情。我们将看到不可分割性成为健康关系的基石。

这三个概念与我们长久以来怎样看待现实是完全相悖的。你可能想问这些量子力学原理与你的个人生活有什么关系？答案是几乎与生活中的一切相关。这包括我们能够生活在自我赋能以及具有存在意义的现实中，甩掉那些束缚我们、贬低我们的惰性观念，感受量子力学的开放性及其带给我们的深刻益处。在接下来的三章中，我们将详细探讨每一个概念；在本书的其余章节中，我们将更深入地分析它们的有益效果。

宇宙看起来处于一种永恒的流动状态，而我们是其中不可分割的一部分，基于此，量子力学为我们应对变化的潮流提供了丰富的答案。我们不再是牛顿机械宇宙中被决定论限制的惰性组成，而是有意识地创造生活的参与者。在这种运动和流动的永恒状态下，我们并不存在于一个固定的物质现实，而是身处一个不断冒出新的潜在可能性的世界。

然而，如果我们继续选择同样的习惯性思维和情感，我们仍将深陷泥沼。1993年上映的电影《土拨鼠之日》（Grounding Day）形象地描绘了这种情形。比尔·默里扮演的主角发现自己每天都在循环重复同一天，并因此获得了重塑自己的机会。经历过最初的噩梦般的狂热之后，他吸取前一天自己犯过的错误和别人犯过的错误，不断重新来过。如果受到了惩罚或者遭遇一个令人抓狂的陷阱，他就可以在下一次选择另一种方式，从而创造新的可能，将自己从过去的习惯性重复中解脱出来。在这个过程中，他越来越意识到自己与他人的连接，并由此成为更具同理心的人。

我们大多数人也在与重复性斗争，以期在自己的生活中实现同样的转变。量子模式邀请我们参与自身的成长与变革，这种对现实的全新认知使我们能抓住面前的可能性。量子力学的原理使我们能够摆脱过去，因为我们可以自主选择。不确定性、潜在性和不可分割性为我们提供了掌控自己生活的平台。如果我们以一种奇特的、深刻的方式彼此连接，那么在这个充满不确定性的永恒流动的世界里，我们将不再受到可预测性的限制，从而为新的潜能和个人成长敞开大门。一旦我们认清意识参与营造现实，那么我们就可以主导自己的人生。

量子力学提出的这种全新的认知世界范式也被称为参与式世界观。它给我们带来的启示是，现实是营造之舞，我们每个人都参与其中。现实更多是营造出来的，而不是一种固定存在的客观实体。

如果继续坚持那套经典机械范式，将我们看作毫无意义、毫无关联的巨大机器的一部分，就意味着我们将被置于隔离的牢笼和错误的枷锁。摆脱旧的思维模式能使我们与流动的宇宙融为一体。我们变得灵活。接受量子力学，恢复自身潜能。当我们对现实的理解从一台死气沉沉、毫无情感的机器，变成一个奇妙的、不可分割、充满可能性的世界时，一切都会改变。随着这种思维上的转变，我们将拥有更加丰富的可能性。

---

1. René Descartes, *Discourse on Method and Meditations on First Philosophy*, 4th ed., trans. Donald A. Cress (Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999). For instance, Descartes writes: And as a clock composed of wheels and counter-weights no less exactly observes the laws of nature when it is badly made, and does not show the time properly,than when it entirely satisfies the wishes of its maker… I consider the body of a man as being a sort of machine so built up and composed of nerves,muscles, veins, blood, and skin, that though there were no mind in it at all,it would not cease to have the same motions as

at present, exception being made of those movements which are due to the direction of the will, and in consequence depend upon the mind. (Meditation Six)

2. Henryk Skolimowski, *Living Philosophy: Eco-Philosophy as a Tree of Life* (New York: Penguin/Arkana, 1992), 12.

第2章

为什么需要拥抱不确定性

许多人热衷于观看体育赛事，因为结果未知而令人兴奋。毕竟，如果我们已经知道谁赢了，再回头观看重播，还有什么兴奋可言呢？我们可能会读一本有趣的书或去看悬疑电影，以此寻求未知带来的兴奋感。悬疑片和惊悚片令我们着迷，因为我们不知道结局将会如何。有些人玩博彩、买彩票，他们希望中奖，但并不确定必然如此。不确定性吸引着我们，也时常让我们感到困惑；不确定性对美国的娱乐业和国民生产总值起了相当大的推动作用。它呈现出无限的可能性，引起我们的充分关注；它使我们活在当下，生活充满生机。

然而矛盾的是，我们的生活需要确定性和可预测性——这种需求往往会主宰我们的思维和决策，由此造成的无趣使我们经常寻求一些令人兴奋的、不确定的经历作为补偿。我们沉溺于对确定性的依赖，结果生活在单一的模式里，缺少自我关注和自我意识。我们被确定性这件束身衣束缚了。就像小说中已经被安排好剧情的人物，我们只是在按照剧本生活。

正如第1章所解释的那样，不确定性是新的科学的基石之一，它直接挑战了重视确定性和可预见性的旧世界观。体育赛事和娱乐业强烈呼吁不确定性，这给我们以提示——如果重新思考个人与确定性的整体关系，我们将会有何收获。通过这么多年治疗病人，推动建立工作坊，我很清楚我们对确定性的依赖会导致破坏性后果。我遇到过许多人，他们的焦虑和抑郁都是因偏执于确定性而引起的。

确定性引发焦虑

汤姆向我寻求帮助，他觉得自己患有焦虑症。他是一名经理，拿着丰厚的收入养家。但他内心缺少安宁，更别提快乐了。汤姆不知道未来会怎样，为此充满担忧。对确定性的依赖快要把他压垮。比如，在做工作展示时，面前的不确定性令他感到苦恼：他的演讲会得到什么样的反应？大家会问他问题吗？他准备充分了吗？这些担忧对他的工作产生了负面影响，结果正如他所担心的：工作表现平平，整日忧心忡忡，同事们都不愿与他合

作，而这正是他一手造成的。回到家中，汤姆质问他的妻子是否仍然爱他，这让对方感到失望，也离开他了。事实上，汤姆沉溺于从确定性中寻找保障。

我能够意识到焦虑症往往与我们对确定性的依赖相关：对可预测性的依赖越大，我们越感到焦虑。可汤姆意识不到，这种确定性和可预测性不仅难以捉摸，而且在大多数情况下也是不可取的。以这样的方式生活会阻碍自发性和创造性，它不需要你的意识“在场”，进入当时的情境。

汤姆的烦恼和很多其他人一样，在不知不觉中受主导他的世界观影响。我在前面说过，我们对确定性的依赖可追溯到三个多世纪前牛顿创立的世界观和决定论。牛顿认为现实主要是由客观物质组成的，包括人类在内的所有客体彼此孤立、相互区别。这一世界观提出只要当下实现足够多的测量，我们就可以确定未来。想象一下，一个台球击中另一个并使它从桌边滚入袋中。通过精确的计算，我们可以预测球将在哪里与下一个物体（无论是侧垫、口袋还是其他球）发生碰撞，并由此推测出整个事件的发展顺序。

这种推测画出一个从过去到现在再到未来的箭头，建立了一种因果关系，现状预示了未来。结果，我们失去了自主权，自我意识被淹没，沦落为被球杆击中的一个台球。汤姆的想法和台球一样，走在可预测的道路上，试图预测未来。

就像体育赛事和悬疑片一样，在一段浪漫的关系中，我们也能轻易看懂确定性如何束缚我们。坠入爱河的奇妙之处在于沉浸在未知世界中。它充满冒险、新的发现和不确定性，突显了爱的感觉：“我觉得我爱她，但我不确定她是否爱我。”不确定性让我们沉迷于对方的每句话、每个表情。

但是，一旦双方关系确定了，浪漫就会趋于枯萎，因为彼此之间的交流变得越来越少。我们认为已经事先知道伴侣将如何行动或做出反应：在他们结束发言之前，我们就已经为他们的想法画上了句号（精神上，有时甚至是口头上）。结果，性亲密感失去活力和激情，陷入重复的模式，变得可以预测。如果一对夫妇知道他们会在周六晚上10点做爱，也许是在用过晚餐、喝完一杯葡萄酒之后，而且彼此之间的互动会像预期的那样发生，那么他们变得失去激情就不奇怪了。（如果发生的情况和预期不一样，也可能导致问题。）他们往后退，过着不如之前亲密的生活，或者开始在别处寻找激情。在诚实、尽责、谁来准备晚餐以及什么时候去接孩子等方面，寻求确定性可以使生活平稳、顺利，但是要将确定性的机械模板套在心灵之上，就会导致厌倦、受挫。

想想这个词：不确定性。它唤起一种什么样的感觉？中立、消极还是积

极？我相信对于大多数人来说，答案是否定的。“我对未来感到不确定”，意味着未来正面和负面的可能性一样多，但通常这种说法会被视为对即将发生的事情表示恐惧或焦虑。如果我确信我的前途会令人失望，那么“不确定性”会让我轻松一些。然而，我们并不这样使用“不确定性”，因为我们重视确定性，对不确定性感到不舒服——除非作为一名旁观者。

用确定性和可预测性指导生活，违拗了人的特性。毕竟，奇思妙想并不遵循模式化的方程。缺失这种魅力给我们在心理和情绪方面带来许多挑战，并且在很大程度上导致了焦虑和抑郁，我们的文化一直在与之抗争。阿尔伯特·爱因斯坦对不确定性充满好奇，这激发了他的想象力。他曾写道，16岁时，他想象自己在追逐一束光，最终创立了狭义相对论。只有不屈服于确定性规律，才有可能实现这种突破。当我们充满好奇，沉醉于可能性给日常生活带来的希望时，我们就不会再感到沮丧、焦虑或无精打采。还有一个好处是，不确定性为打开决定论枷锁提供了钥匙。

确定性的破灭

从17世纪开始，决定论一直占主导地位。直到1927年，德国量子力学家沃纳·海森堡提出了里程碑式的不确定性原理，也被称为测不准原理。

通过分析当时已知的数据，海森堡认为，如果试图同时测量粒子的位置和动量，不确定性或不精确性就会表现出来，这表明确定性有局限。他进行了使用γ射线显微镜观察单个电子的实验，这需要将光照到电子上。问题在于，即使是单个的光量子也会干扰电子，改变其动量，从而改变其位置。位置和动量不可同时被测定，我们获得了其中一个特征，意味着势必要失去另一个特征。这说明我们的所知有边界。不确定性原理改变了有关确定性的科学“真理”。[注]

牛顿的决定论主张所有信息都可以被准确评估和关联。量子思维的转变使它失效。海森堡的发现还有另一种深层含义：客观性的丧失。观察者（科学家或测量设备）侵入被观察者（电子）的空间，结果，它们之间的分界或分离就会消失。这也被称为观察者效应。如果我们影响了所观察的对象，我们就没有真正站在客观的角度进行观察。

不确定性原理形成了一个真正互动的宇宙的概念，在这之中，观察者影响被观察者。如果我们与所看到的事物不存在分界的话，我们必须承认意识会通过信仰、思想和感受影响并因此改变我们正在观察的事物。驱动现实的主要是意识，而不是机械论世界观所谓的物质现实。与其将现实视为“外在”的事物与我们分开，不如采用“现实营造”这种更好的说法。现实永远是自我营造出来的，我们是这一过程不可分割的一部分。我们并不仅

仅依赖于决定现在和未来的因果事件——就像台球的比喻——或者只与独立的物质现实相互作用，相反，我们正在全面参与对现实世界的编排。不确定性原理向我们表明，我们在现实营造过程中的作用是至关重要的。

在过去的几十年中，大量的科学研究证明海森堡的不确定性原理也可以用于解释宏观世界，就像解释量子世界一样。例如，2012年，科罗拉多大学的物理学家证明，海森堡的不确定性原理不仅适用于亚原子等微观世界，也适用于可见物质。次年发表在《科学》杂志上的一篇论文中，物理学家描述了如何用肉眼可见的大物质来证明海森堡的不确定性原理。[注]

另一个实验中，科学家观察到铍原子——实际是宏观物质，而不是量子——原子衰变得越慢，科学家观察和测量到的就越多。[注]它们的衰变受观察行为影响有了明显改变。这种违背直觉且非理性的发现表明，正是我们的意识与我们认为仍然遥远并且不受我们影响的事物相互作用。我们影响着自己所认为的“外在”的事物，这种认识为我们提供了深刻的意义和目标。

这就是为什么拥抱不确定性对我们的日常生活如此宝贵的原因。不确定性与变化和可能性相关。为了在生活中充分发挥我们的潜能并感受到活力，我们需要知道自己在未来的发展中扮演的角色。确定性和决定论剥夺了我们参与创造未来的权利，不确定性将其恢复。当我们学会接受不确定性时，我们可以通过开放和获得可能性来促进生活中所期望的改变。坚持预先确定好的结果，我们的选择范围变小，并经常会陷入恐惧之中。可预测性的概念让我们远离了创造，因为未来已被编入剧本。但是当我们接受了从微观到宏观世界所有生命都具有不确定性时，我们就可以恢复人类的潜能。

害怕做出错误选择

我正在帮助一名大学生，他叫安托万，智商很高，学业上表现出色。但他对所谓的“严重错误”深感担忧。他认为选错专业和职业道路都是严重的错误。由于害怕犯错，他选择辍学而不是冒着做出错误决定的风险。对未来的不确定性使他惶惶不可终日，认为只存在一条正确的道路。安托万对自身情况如此严重的分析使他失去了与内在声音，即他的直觉智慧对话的机会。选择“正确”的专业肯定是一个重要的决定，但与辍学相比，这是一个不那么重要的问题。

我们对未来的担忧往往集中在所谓的结果上。但结果只不过是某一个特定时刻的瞬间快照。生活在对某种结果的担忧之中，这种看待生活的方式植

根于静态的牛顿宇宙观。从流动的参与式世界观来看，不存在固定不变的结果，因为现实总是在不断展开。如果我们是这一流动过程中的一部分，我们可以根据需要选择不同的方式，但我们必然一直处于变动中。拥抱不确定性使我们摆脱了对结果的担忧。

我与安托万分享了不确定性的新世界观，帮他用新的眼光看待内心的挣扎，向他确保多种可能性的存在，从而减少他对做出错误选择的担忧。一旦他能想象未来之路不会变窄，反而会随着他的成长越来越宽，他就会摆脱焦虑，重新回到正轨。

为了帮助汤姆，即之前提到的客户，克服他对确定性的执念所引起的焦虑，我解释了不确定性原理及其相关的科学发现，分享了担忧未来的内在原因。他拼命想要改变，但将一切未知视为仇敌，这就无法做出改变。我敦促他去这样理解——他所寻求的改变，即克服焦虑，只有在他接受不确定性时才会发生。不再抵制不确定性，而是将它视为自我真正存在的根基，才能摆脱忧虑。

多次对话沟通后，汤姆暂时离开了一个月。回来后他仿佛变成一个洋溢活力的少年，说自己感觉好多了！我问他这种变化的原因是什么。他笑着说现在他最好的朋友是不确定性。它为他开辟了从焦虑中解脱的路径。然后，他打开crowningtouch网站，他的账号新密码是“拥抱”一词，“拥抱不确定性”的“拥抱”。当我们迎面焦虑时，焦虑就会消失，不再控制我们。

我将成为谁？

安吉拉陷入了长达12年无爱且感情上受虐的婚姻中。尽管她恳求丈夫参加婚姻辅导，但他拒绝接受治疗，而且继续诋毁她。她感到沮丧和绝望，经常威胁丈夫离婚，已然心灰意冷。随着我们对这个问题更深入的探究，我发现很明显的一点是，对确定性的依恋使安吉拉对未知充满不安，哪怕对她来说那种未知会带来解脱，比如离婚后她会过上什么样的生活。对安吉拉而言，尽管她能想象到的确定性结果很糟糕，但却更让她有安全感。这是我们对不确定性存有偏见的一个典型示例。

我让安吉拉想象和我一起站在河岸上。我让她将河流看作流动的人生，鼓励她和我一起走入其中。安吉拉想象着和我一起走进去，当我们走向河中间水流更强处时，她感觉到自己正抱住一块大石头。我让她放手，顺着河流的方向继续前进。安吉拉往前一看，看到河中央有一个弯道，抗议道：“我看不到河流会把我带向何处。我得知道这一点。”

我告诉她，弯道上看不到方向。我解释说，她并非无能为力，而是可以驾

驭潮流（她的未来），根据需要进行调整，相信生活会按自己的规划和掌控变得越来越好。但是她必须进入河中，寓意着流动的人生。她需要接受身为离婚妇女面临的不安和不确定性，而不是每天在婚姻中担惊受怕。

和许多预期做出重大改变的人一样，安吉拉在思考“我将成为谁”这个问题时，充满了恐惧。她本该以不同的方式体验她的人生，但这引发了更大的恐惧。目前，安吉拉可能会把她的不幸归结于她的丈夫，并且依旧认为自己是受害者。作为受害者，紧紧抓住一个不愉快但确定的状态至关重要。现在的确定性使她陷入绝望，但要对自己的生活负责又令她深感矛盾。这听起来很荒谬，但事实是，我们常常抓住当下不稳定和不快乐的状态，以避免未来的不确定性。尽管老调重弹，我们确实选择了所知的魔鬼。

当我帮助安吉拉去设想她想体验的生活方式：既没有灾难性的婚姻负担，也没有对未知的恐惧时，她变得对这种可能性感到兴奋。这需要一段时间调整，但她终于摆脱了对不确定的未来和破坏性婚姻的恐惧。

思想实验

> 当你面对生活中不满意或者麻烦的问题时，问问自己：“我对未知事物及其不确定性的恐惧，是怎样阻挡我做出改变的？”想象一下，拥抱和接受不确定性，你会获得自我赋能的成就感，从而摆脱确定性对你的束缚。

驾驭变化的潮流

人们普遍认为难以改变的根源在于决定论，即我们是惰性的和静态的，想要脱离需要付出艰辛的努力。从旧的确定性世界观来看，牛顿的第一运动定律是这样表述的：“静止的物体保持静止，运动的物体保持相同的速度和方向运动，除非受到不平衡力的影响（才会改变）。”如果我们把自己看作物体，不能移动、停止或改变方向，除非受到外力作用，否则就很难改变。这一结论看似完美，进而成为自我实现的预判。

我们对变化的态度一般都是很难或者根本不想做出改变。因此，我们把变化看作最难的部分，认为它反常、例外，并非常态。尽管变化具有挑战性，且在决定论范畴之外，但在量子世界观中，它是很容易出现而且正常的状态。根据量子力学的观点，所有的物质现实似乎都在不断地重新创造，参与到不可抗拒的变化之舞中。没有任何人也没有任何事物是固定不变的，它们都是永不停歇的现实营造之舞的一部分。

不确定性使我们摆脱了决定论的束缚，让我们加入可能性带来的流动中，

摆脱了可预测性的限制。可能性邀请我们也要求我们参与进来。为了设想和实现期待的未来，我们应该与不确定性为友。

---

1. David Lindley, *Uncertainty: Einstein, Heisenberg, Bohr, and the Struggle for the Soul of Science* (New York: Anchor Books, 2008), 19.
2. T. P. Purdy, R. W. Peterson, and C. A. Regal, “Observation of Radiation Pressure Shot Noise on a Macroscopic Object,” *Science* 339, no. 6121(2013): 801–804, doi: 10.1126/science.1231282.
3. Fred Alan Wolf, *The Dreaming Universe: A Mind-Expanding Journey into the Realm Where Psyche and Physics Meet* (New York: Touchstone,1995), 239.

第3章

找回失去的潜力

我们的自我意识是在生命早期建立起来的，有时是通过带给我们精神创伤的事件，有时是通过其他小事。量子力学中一个被称为波塌缩（wave collapse）的概念能够阐明这种建立是如何进行的，更重要的是，它告诉我们如何摆脱昔日生活的束缚，赋予自身更多潜能。

有一天，一位名叫吉尔的客户在我的办公室里回忆起她母亲在她8岁时对她说的话："当我知道自己怀孕时，我告诉你父亲，我不想再要一个孩子。"事实上吉尔的母亲很爱她，为家庭付出很多，但吉尔仍有很强烈的被遗弃感。从那时起，她就觉得自己不受欢迎，最后变得越来越不可爱。这一想法一直伴随着她，她的内心永远都在自我批评，以证实自己不可爱。吉尔早年生活中的一瞬经历已深深烙印在她心间。

吉尔的看法影响了她与丈夫、孩子和朋友的关系。她的丈夫鲍勃很爱她，但吉尔却认为自己不是可爱的人，所以她不相信他的忠诚和诚实。她对自己的信念正在变成自我实现的咒语：鲍勃在她的压力下越来越沮丧，他的爱也随之退缩。类似吉尔这样的案例并不少见，因为我们对自己和他人的信念营造了另一种现实。在她母亲没说那句话之前，吉尔对自我的认同可以有多种发展可能性，但是那句话把选项大大减少了。

对于几乎所有人来说，我们的信念都已经扎根于机械论世界观，通过量子力学所看到的世界似乎充满了一种非理性的陌生感。例如，量子世界观的一个基本观点是，基本粒子表现出某种"精神分裂"性质。我用这个词并不指向复杂的临床意义，而是具有"人格分裂"的传统意义。量子既能作为波也能作为粒子存在。物理学家将这种趋势称为"波粒二象性"，它与我们的常识相悖。通常情况下，我们认为事物要么是，要么不是，其本质是不同的。这种非是即非的思维称为二元思维，只提供两条截然不同的路径。二元思维是我们观察和构建现实的一个主要方面。然而，这种非是即非、非黑即白的现实显然不适用于量子领域，在日常生活中也是有问题的。

量子实在存在于一系列概率波中，有无数的潜在结果。这意味着当粒子没有被观察时，它以波的形式存在，这在量子力学中代表了纯位场的状态，

称为叠加。也就是说，在我们不知道任何物体的状态的情况下，只要我们不去观测，它就会同时存在于所有可能的状态中。从这个意义上说，波代表了纯粹的可能性。观察行为使波（潜能）塌缩为一种固定状态。

这些听起来可能和我们日常人际关系中恐惧、焦虑、爱、恨等情绪相去甚远。然而我们的生活中也会出现类似的事情，当我们有特殊的经历并观察自身或被他人观察时——通常是在童年时代——我们就会经历心理学上的量子波塌缩。

新生儿或婴儿时期的我们就像波一样存在无限可能性：尚未定义的人格处于潜力状态。尽管受到遗传、环境、占星术或业力的影响（不管我们如何理解这些概念），我们的身份尚未确定，也不固定；但不久之后，我们从波的潜力状态变为粒子的“物性”态。我们的性格发展受到阻碍，成长变得磕磕绊绊。这是怎样发生的？

通常，一次重要的经历足以摧毁我们个人的潜力波。吉尔在她的母亲对她说了一句话后，经历了一次强大的波塌缩。有时候只需一句伤害的话语或童年时期一次糟糕的经历，就能将我们的个性潜力贬低为狭隘、受限的自我形象。这些事件不一定给我们造成精神创伤；事实上，它们可能不易察觉。然而，在那些时刻，我们的潜力会慢慢消失。这就好像我们拍下自己的快照，立刻就在那一刻定格了。我将这些称为限制波塌缩，与决定性时刻的定义波塌缩相反。我们不再具有波的潜力，而是转化为受限制的粒子。我们带着这张快照生活，被它烦扰和限制，结果失去了创作自己人生故事的权利。

当我们对自己和他人的看法越来越强烈时，最初的波塌缩会造成类似经历反复发生。我们对自己的看法塑造了我们与他人以及与自己的互动。这种习惯阻碍了我们的改变或进化，因为我们墨守感知的“真相”。随后的主题可能会有所不同，但往往都是自我限制的。我们产生了诸如“我不够好”、“我不够聪明”的念头或者更直白的想法“我不可爱”。可能无意中改变我们人生信念的往往就是我们信赖的父母、老师、朋友、亲戚甚至陌生人。第一次波塌缩之后，我们一直坚持这些已成习惯的信念。尽管新的事件会使我们重新考虑或评估我们的信念——例如，鲍勃对吉尔的奉献和爱——但我们仍然陷于看待自己的方式。我们陷入了自我参照的沟壑中，阻碍了发展和改变的机会。

与他人的伤害性言论或虐待行为相比，这种动机可能会导致我们获得某些人格特质。这些影响往往更持久。例如，如果你在一个经常爆发冲突或酗酒的家庭长大，你可能会通过发展“讨好他人”或“调解人”的人格来应对。我们可以将这种长期过程看作一次漫长的波塌缩，而不是一次突发事件的结果。

我曾遇到过另一位客户海伦。有一次她与我的一位同事吉姆预约会面，讨论职业兴趣的问题。他们约定在吉姆将参加的会议上见面。海伦到达时，吉姆正与其他人交谈，并没有注意到她在等着自我介绍。不久，吉姆没有和海伦打招呼就离开了会场。

“我想我不够重要，他并未等着和我见面，”海伦后来对我说。她把这个看法视为确定的事实，而不是去寻求一个解释。我问她，她怎么知道这是真的，是否可能有其他的解释。我知道吉姆经常忘记一些事情，他可能只是忘了与海伦的预约，或者他可能没有注意到海伦在等着向他介绍自己。事实上，他过去也曾忽略过和我的见面，我当然不会断定他认为我不重要。

我觉得海伦认为自己没有价值，并且把这种沮丧的看法投射到吉姆身上，认为他看待她就像她看待自己。起初她否认这种猜测。她讲了一些故事，这些故事引起了我的注意。她说小时候感觉自己就像母亲的仆从，她的整个童年记忆都是对母亲的孝顺和服从。海伦等待母亲发出指令，她们的母女角色发生扭转。她被剥夺了孩子应得的对待，这让她觉得自己不重要。这次波塌缩对海伦的自尊心产生了灾难性的影响。在她的一生中，这个想法几乎持续蔓延，不断地折磨她。

波塌缩改变了我们对自己的基本认知，进而影响着我们的观念和思维的本质。反过来，这也使得波塌缩的主题各有不同。就像海伦一样，如果我们从内心深处认为自己没价值，那我们就会产生这样的想法，比如“我不重要”或者“他为什么要关注我？”“我无足轻重”。这些想法左右了我们对他人的看法，而且可以想见，我们认为自己不如他人重要。这些想法和由此产生的感觉会让我们陷入自我暗示的低自尊中。

回归纯粹的潜力

为了摆脱不断出现的伤害性、狭隘性的限制波塌缩，不如尝试可能性原理：在你动脑思考的倏忽一瞬，你其实处于一种纯粹的潜力状态。

意识与意识之间也存在一种类似波的状态——充满可能性。任一心念的波动，随之而来都会造成波塌缩，就在那一刻，我们创造出属于当下的现实。可是如果我们沉湎于自我约束或者伤害自己的想法，那就是在延续前一次波塌缩带来的破坏性影响。我在帮助客户治疗时，他们会面临突破时刻，在那个重要的时刻，一个值得期待的洞见逐渐明朗。这是一个新的潜力状态，并且有可能成为一个定义性时刻：客户进入新的世界，选择召唤哪种现实——“真是一种解脱！我突破了自己”，或者“我到底怎么了？”“为什么还是这样？”一种是自我肯定，提供解脱和前行的可能，而另一种是自我批评、抵制进步。你的选择决定你的人生。

简而言之，我们的想法将召唤下一刻的现实。我们有可能开拓新的领域前进，也有可能拘泥于旧有的惯性思维，拒绝突破。显然，我们可以选择截然不同的体验。在下一个想法出现之前，可能性都是存在的。我们纠结于改变，或许是因为习惯了旧的模式。

这种低价值感的限制波塌缩贯穿于海伦的一生。从她的叙述中我可以看到这些想法不经意间就会占据主导："我想我不够重要，所以他不等我。"这种想法出自本能，给海伦带来了沉重的烦恼。找到原因后，我尝试将海伦带出困境，让她看清楚这个念头意味着什么。对于海伦来说，这为她确立了另一个重要原则：如果你能学会看到你的想法，你就不必为其所扰。

我们进一步交谈，我问海伦会后她是否联系过吉姆。她继续坚持自己的想法，说这样做没有任何意义，因为已经被拒绝了。我建议道，是她的想法暗示了她被拒绝，但她怎么知道这一定是事实呢？她所做的只是臆测了一个故事情节，这个情节符合她的思维习惯和过去的经历。她是否再次经历了童年时期遭遇的波塌缩？这是否还是她的一贯思路？追问下去，海伦无法证明自己的臆测真的确有其事。既然不能确定是否属实，就需要看看我们是如何将故事与事实弄混的。我问海伦是否一直以来都在相信一个错误的真相。她重新思考之后承认，她对与吉姆会面这件事的看法可能太自我了，因为这符合她一直以来对自己的印象。

当我向海伦解释波塌缩的理论时，她很快就理解了这一概念。我让她想象另一种积极的可能，她的母亲一直很慈爱，实际还很疼爱她。这样的话她会如何看待自己？她可以接受这一新的观点，认为自己或许不那么重要。不过要这样做的话，她就得面临走出舒适区的不适应感。（我们既受到那些约束性信念的折磨，也常常感到旧信念与新信念之间的矛盾，还要忍受放弃旧信念踏入新领域的担忧。）之后，我将重点放在帮助海伦摆脱旧的伤害性念头，或者更准确地说，她的思维范式。

海伦在这一点上的进步令人印象深刻。她开始重视自己，这种尊重自己的转变使她以全新的方式体验与他人相处。摆脱旧的身份，她给自己机会去选择一个全新的能肯定自我的积极的波塌缩。摆脱预言一切的限制波塌缩，需要根除那些反反复复缩回旧信念的念头。当心它们，与新的波塌缩共进退，这样才能实现转变。

量子世界观告诉我们，潜力似乎赋予现实一种稳恒的运动状态——我们之前称之为叠加。要想获得普遍存在的潜力，我们必须专注于捕捉这种可能性，它存在于新的念头或感觉引起波塌缩的那一刹那。我们的所思所想构建了口中的现实世界。旧的波塌缩造成的惯性思维往往会形成相似的感受或经历。因此，我们的所思所想也折射出我们过往的经历。这就是我们一直纠结于要不要做出改变的原因。话说回来，定格于新的瞬间，换上一种

新的思路，将为我们提供一种新的体验，使我们能够充分参与不断变化的现实。

释放过去

了解自我意识受到日常生活中的波塌缩的影响，对于启动变革至关重要。通常我们赋予个人经历的意义阻碍了我们创造有效的改变，因为我们将自己视为受害者。许多成年人的童年记忆充斥着受虐、缺爱或令人失望的经历，他们没有得到每个孩子出生后应享受的养育和爱。但如果我们沉溺于约束我们的过去的记忆里，那么我们将选择的是一个与当下无异的未来。某种程度上，我们需要放弃过往经验所赋予的意义，选择一个不一样的未来。

我并不是说我们要避免或压制痛苦的记忆。恰恰相反，我们需要推动它们前往积极的一面，这样才能减弱被它们控制，最终将它们缓解乃至消除。我们当下的选择几乎决定了当下的状态。如果我们继续选择相同的习惯性思维，我们就不会意识到有哪些潜力等待我们去挖掘。

我们需要寻找的是新的波塌缩，在我们成长的负面影响的过程中植入积极的自我反思和自我认同。这些全新的定义波塌缩为我们迎来决定性时刻提供了路径。

在对吉尔进行治疗时，我让她这样想，当她母亲告诉她，本不想再生一个孩子却发现已经怀了吉尔时，她会跟母亲说什么。吉尔回答道：“这让我感觉很糟糕，好像自己被遗弃了。”如果她当时这样说，可能会经历一次积极的定义波塌缩。以这种给予力量的方式简单地重温旧时遭遇是治疗过程的一部分。通过表达自己的感受，吉尔能建立一种更有价值的自我意识。她不会有“我很不可爱”这种思维定式，而会将信念重新塑造成“我曾经认为自己不可爱，现在我知道为什么了”。这种信念是可以改变的。

思想实验

想想你对自己持有的核心信念，这极大地限制了你如何体验生活。我们将这些信念等同于“真相”，它们可能是“我不够聪明”或“人们不尊重我”，也可能是“我是一个糟糕的沟通者”或“冲突让我感到不舒服，所以我选择逃避”。

在明确了核心信念之后，问问你自己是如何得出这个定论的。你可能会回忆起童年时一个尴尬、可耻或痛苦的时刻，心中想的都是这个“真相”。例如，你在课堂上举手提问，每个人都嘲笑你的问题有多

愚蠢，所以你决定再也不会冒这种风险。现在你讲话之前一定要想很久，确保自己不会出错。你的信念也可能是由更长期的情形引起的，比如在一个动荡不安的家庭成长，渐渐接受自己无法真正面对对暴力的恐惧。

这就是限制波塌缩，它限制了你自己的信念。如果它源自你感到羞愧的某一时刻，就回到那一刻重新想象吧。想象自己找到了内心的声音。告诉其他人你对刚刚发生的事情或者他们对你所说所做的事情的感受。

这种方式可以帮助你摆脱限制波塌缩的束缚。想象如果这件事从未发生过，你对自己的信念会有哪些不同。

如果你对自己的看法是慢慢形成而非突发事件造成的，比如你的父母酗酒或虐待你，或者在一个动荡的家庭中长大，请提醒自己，这些信念是个人经历的产物。想象一下，自己在一个充满爱心和支持的家庭中长大。现在你对自己的认知有哪些不同？一旦你选择找回自己的潜力，你就不再是消极环境的牺牲品。对自己说，“如果选择摆脱限制我的信念，我就不必被过去禁锢”。

你不仅仅是个人经历的合集，当你改变对自己的看法后，会发现前方有无限的可能性正在等着你。一旦你明白了信念如何影响自己，你就可以自由地进入新的领域去创造一个决定性的时刻。正视你的心念，认清它们的实质。不要将它们与真相混淆。你可以学着重新书写你的人生故事。

很多人都很幸运，经历过一些典型的定义波塌缩，肯定他们并帮助他们获得强烈的自我意识。这通常会形成健康的自尊，使他们形成自己的个性和体验，不受限制性阻碍。而那些还未体验过这种幸运的人，可以学着扔掉负担并实现所有的可能性。我们被训练得难以做出甚至无法做出改变，这与主导我们的世界观有关。这种习惯性信念源自机械论世界观的因果决定论，现在和未来都依赖于过去。新的原理源自参与式世界观——潜力——它使我们摆脱束缚我们的过去。我们不必塌缩到粒子的固定态，而是可以驾驭波的各种可能性。

第4章

在不可分割的参与式宇宙中紧密相连

对公众来说，现代科学最具启发性的发现仍然是比较晦涩的。也许是因为它太超前，所以我们难以理解。它打破了我们看到的世界图景，继而改变了我们如何看待这个世界。如果我们全盘接受量子力学带来的重大发现，那么我们将面临重组整个思维方式。不过，与之相反的是，我们有可能发展得更好，因为这一发现有助于促进我们之间的紧密联系——人与人之间以及我们与宇宙的相互关系。我们曾经出于其他理由信奉一个悠久的精神原则："我们是一个整体"，但是现在这一原则将建立在新的科学现实的基础之上。

1935年，阿尔伯特·爱因斯坦和丹麦物理学家尼尔斯·玻尔进行了一场理论辩论，最终推动了我们对物理实在的理解。爱因斯坦提出了一个思想实验，后人称之为爱因斯坦——波多尔斯基——罗森悖论（EPR悖论），它成为两位科学巨人之间激烈争论的理论战场。[注]该思想实验观察一对光子的行为，光子是组成光的微小粒子。当一对光子出现在同一位置和同一瞬间时，它们就会纠缠在一起并体验所谓的共享状态。成对的光子具有相反方向的自旋。例如，如果粒子A顺时针旋转，则粒子B必然逆时针旋转。爱因斯坦和玻尔辩论的核心围绕着如果将粒子分开超远的距离——比如相隔一半宇宙那么远——那么粒子A改变自旋方向时，会发生什么。两位物理学家都认为粒子B必然会相应地改变它的方向。但这需要多长时间才能发生呢？爱因斯坦认为，一个光子向另一个光子传递信号所需的时间，可以根据它们之间的距离，用光速定律来计算。而玻尔则大胆预测，光子之间无须传递信号，因此，在它们分别改变自旋方向之前，不会发生时间流逝。他声称，因为两个光子继续在纠缠的状态下存在，所以无论彼此之间有多远，它们仍是不可分割的。用科学来解释，这种超距离的纠缠被称为非定域性。

玻尔的主张与牛顿经典力学的观点截然相反，后者强调因果关系，信号传递时，时间会流逝，这符合正统的因果决定论。玻尔提出，在某些情况

下，尽管光子之间距离遥远，但存在着不可分离的纠缠。更重要的是，玻尔提出了宇宙本质上是一个不可分割的整体。

爱因斯坦强烈反对这一看似不合理的主张。尽管他的相对论推动了科学革命，但他仍保留了牛顿经典范式的一些原则。他坚持存在一个独立的客观物理实在。他的观点被称为定域实在论，主张分离，诉诸“时间”和“测定”。爱因斯坦反驳玻尔的非因果实存观点，他说：“如果可以重生，我情愿当一个修鞋匠，像平凡人一样思考。”他这么说是想表达，如果不存在时空分离、因果关系的话，他宁愿放弃自己的科学信仰。[注]他将这种光子纠缠的现象称为“鬼魅般的超距作用”[注]。

数十年来这场辩论一直在激烈进行，并将物理学家分为两个对立的理论阵营。20世纪60年代初，爱尔兰物理学家约翰·斯图尔特·贝尔（John Stewart Bell）的发现（即后人所称的“贝尔定律”），似乎不仅平息了辩论，而且证明了爱因斯坦是正确的。[注]将近20年后，终于可以用实验来验证贝尔定理，结果却证明，爱因斯坦错了！光子之间做出相应改变无须传递任何信号。通信是瞬时的，爱因斯坦曾认为这种情况可能由隐变量造成，但被证明是错误的。

正如玻尔的假设一样，光子纠缠在一起，好似一个整体。这个假设已经被无数次论证过，结论总是一致。2015年，《纽约时报》的一篇文章报道称：“自20世纪70年代以来，物理学家进行的一系列精确实验越来越消除大家的疑虑，贝尔实验中的漏洞为我们提供了另一种解释，认为即使相隔整个宇宙，相互纠缠的两个粒子也可以瞬时互动。”[注]2015年，荷兰的一项实验进一步证实了不可分割性。[注]

因此，尽管看上去有些激进，但在一定的条件下，宇宙看起来就是一个不可分割的整体。在哲学层面，这一结论可以推导出，独立的客观物理实在（爱因斯坦语）就算真的成立，也会是难以测量的。不可分割的宇宙这一发现不仅使经典力学的基本原理（定域性，即一个物体只能受其周围环境直接影响）被颠覆，而且它还开启了整体不可分割的思考视域。以分离为主题的理论基石瓦解之后，取而代之的是不可分割性。

量子纠缠意味着什么

越来越多的证据表明，纠缠不仅发生在光子这样的微观粒子之间，而且还发生在宏观领域，这无疑也会影响人类。2011年6月《科学美国人》杂志封面文章题为《生活在量子世界》（“Living in a Quantum World”），其

中提到更大的生物实体也能发生纠缠，它们之间已经发生过这种现象。[注]多项研究告诉我们，宏观世界实际上是由粒子构成的，许多科学家也对此表示赞同。欧文·拉兹洛（Ervin Laszlo）在他的著作《连贯性假说》（*The Connectivity Hypothesis*）一书中将这种纠缠称为一种连贯性状态，并指出不仅量子领域，宏观和宇宙领域都在这种不可分割性中运作："在量子领域中观察到的连贯性被认为仅限于该领域；宏观物质世界被认为是'经典的世界'，然而这种假设并非完全正确。越来越多的证据表明，宏观尺度上甚至宇宙尺度上都出现了不同寻常的连贯形式。"[注]量子世界和宏观世界之间的分裂似乎是由我们人为区分造成的。

纠缠态能很好地解释远距治疗、遥视、超心理现象、祷告的力量和心灵感应的发生。我们来看看另一对双胞胎，这次是人类而不是光子。她住在纽约，他住在巴黎。有一天，她起床后往浴室走，不慎滑倒摔伤了脚踝。同一时刻，住在巴黎的孪生弟弟脚上的同一位置也感到疼痛。就像光子一样，他们之间并没有传递信号。可以说，他们各自，至少暂时是同一个整体的一部分。他们像光子一样纠缠在一起。我们一般觉得这样的事情很令人费解，是众多难以解释的奇怪事件中的一件。信仰经典科学的人可能会以共享基因之类的解释来证明这一现象是合理的。然而，这些事件也发生在非双胞胎之间，甚至发生在不相关的陌生人中。你是否在某一瞬间突然想到几年都没联系的老朋友，而就在几分钟之内，或者那一瞬间，你收到了他的电子邮件或电话？简单的概率论解释不了这种事情，因为更深层次的事情正在发生，那就是不可分割性。

许多科学研究表明，这些事件的发生比我们能够想象的更普遍。英国生物学家和研究员鲁珀特·谢尔德拉克（Rupert Sheldrake）在他的著作《被注视的感觉》（*The Sense of Being Stared At*）中总结了5000多个"人类和动物明显无法解释的感知"案例，其中就包括我上面提到的"电话心灵感应"类型。[注]这种事情并不罕见，它们只是出现在我们的典型视域之外。它们似乎很少见，只不过是因为我们不知道它们，我们的思维方式诱使我们屏蔽了它们的存在。机械过滤器使我们所见事物之间的连接变得模糊，只看到分离。

当我们把这些以及其他整体性案例简单视为难以理解或怪异（或者借用爱因斯坦的话"鬼魅般"）时，我们就会脱离超然的经验，给自己带来困扰。当某件事的发生不符合机械论世界观的操作系统时，我们必须重新审视我们的信念，而不是无视经验。好的科学需要观察这些异常，而非偏离它们。当我们接纳这种非常规、无法轻易做出解释的混乱事件时，旧的范式会消失，新的世界观会出现。在这种情况下，几十年前科学就已经开创了新的领域，但我们并没有将它及其更深层次的含义融入我们的日常生活。

量子纠缠的内涵旨在让我们彻底地重新审视看待现实世界的方式，同样重要的是，它也需要我们彻底改变思考和看待自己的方式。这种新世界观推翻了因果决定论的常识，后者自然导向分离、客观性与因果律。

错过大图景

再说一次，我们认为现实是怎样运作的，我们就怎样运作。正如亨利克·思科利莫夫斯基所指出的：“我们的生活是一面镜子，折射宇宙的基本特征。”[注]

牛顿的机械论范式迫使我们走向分离。由此产生的信念会造成孤立感和失去意义，这就解释了为什么抑郁症、贪婪、非人道、失败的人际关系以及无效的交流在当今世界如此盛行。

机械论世界观也破坏了我们的思维，分裂了我们与宇宙不可阻挡的变化之间的联系。笛卡儿断言，获得知识最有效的方式是把整体分解成更小的部分，每一部分都比整体更易分析。[注]这一哲学理念导致了思想可分性的概念。笛卡儿提出，任何全局都应切成小块，一旦分析出这些小的元件，整个局面就可以重新构建。

笛卡儿的理念，问题出在整体不仅仅是各部分的总和。整体呈现出完整、不可分割性，它本身就是一种至关重要的场力。例如，人体有亿万个组成部分，对其中任意一部分进行检测都无法重组一个新的个体，也无法获得其独特性。同样，我们也不能拆解或者重组一道彩虹、一个洞见、一次爱的体验。机器可以被拆开、分解、再次组装，而更复杂的机体，包括人类，则不能。当我们试图看到整体时，我们可以根据自己的判断选择分析一部分或多个部分以达到一个有效的目的，然后回到整体；但是当我们的头脑被训练成与自动驾驶仪一样只会分析零件时，我们就失去了感知整体性的能力。

我们的大脑在思考时有所区分，反过来却又不承认。这种分裂的思维打破了不可分割性的常规秩序。就好像我们将双筒望远镜贴在眼睛上，只见面前的狭窄事物，而忽略了更宏观的画面。从这种分离的观点来看，我们不知不觉给日常生活带来了极大的不和谐。结果就是，当我们混淆了自己的参与时，我们就会成为我们所认为的外部世界的受害者。

诺贝尔物理学奖得主大卫·博姆（David Bohm）解释说：“分离式的思维好比我们看待差异和分歧时的过滤器，它并没有将我们的思维用更有机的方式组织起来。”正如我所指出的，出于实用的目的，专注于整体的特定部

分有其好处，但仅限于某些情况。在显微镜下分析人体细胞或许能有重大价值发现。然而，即使如此，必须将数据置于特定的背景下进行考察，即细胞是数十万亿细胞中的一部分，每一个都会影响整体。

在医学领域，我们能轻易看到这种割裂的运作方式，我们据此将一个一个专业学科和领域加以分解和隔离，这就产生了所谓的筒仓式思维。医学专业各自分立，彼此之间不分享重要信息，相比其他学科，医学的每一个分支都可能是在进行盲目的操作。一旦出现复杂的恶性病例，原本擅长治疗某一特定疾病的专科医生可能就会面临来自其他领域的医疗挑战——希望不会让病情变得更糟。这种割裂的方式使个人的整体健康受损。专科医生开处方药是很常见的，比如说降低胆固醇，却忽视了所用的药可能会对记忆力或心脏产生有害影响。结果导致这个病治好了，却会出现其他问题。社会生物学家丽贝卡·科斯塔（Rebecca Costa）在她的著作《守夜人的钟声：我们时代的危机和出路》（*The Watchman's Rattle: A Radical New Theory of Collapes*）中指出了筒仓式思维的危险性；她描述了这个社会痴迷于总结症状，不断寻找快速简单的治疗方法，而我们实际需要的是更深入、更持久的解决方案。[注]

相反，关注整体性能解决整个人、整个系统或整个问题。2016年奥巴马在国情咨文中呼吁当时的副总统拜登发起一项全国性的倡议，消灭癌症，这就是大众所知的“抗癌登月计划”[注]。为了实现这一目标，奥巴马提议：打破孤岛让所有的科学研究联合起来，共同努力战胜癌症。这种做法向前迈出了一步，但要真正发挥效力，就需要整体考虑为了克服癌症而做出的所有努力。意识到我们是如何插手参与创造了我们所谓的“外在”的问题，对于碎片化思维至关重要。

我的客户罗杰患有焦虑症、强迫症和抑郁症。毫不奇怪，他的人际关系和职业生涯也不理想。他很痛苦。我相信，这些痛苦的根源在于一个基本问题：自尊心低下。在鼓励罗杰正视这个问题之前，我用尽全力让他摆脱自己的思维惯性，试着观察问题的整体而不是部分（即他的低自我价值感）。

他一直在网上——WebMD或者其他网站——查找引起自身问题的原因。是因为食物过敏吗？是因为药物伤害吗？他甚至思考抑郁症是否会是床垫过敏引起的。我劝说他丢掉这些念头，他的治疗方法不一定与这些相关，而要考虑更大层面的问题：他不重视自己。他必须考虑整体和全局，所以我们将重点放在他的割裂性思维和过度分析上，因为他掩盖了真正的问题是他对自我的感知。

罗杰开始接受我的建议，最终我们达成一致着手解决他面临的最核心的问

题：低自尊。我的重点不是关注他在想什么，而是关注他怎样去想。他可能对食物过敏，但第一步是停止寻找“外在”的原因。当我们与他人、自己甚至整个宇宙脱节时，我们大部分的情绪和精神上的困扰都是碎片化思维的副产品。结果导致一种绝望的存在主义，这种感受随着我们将日常生活从不可分割的宇宙中脱离而变得越来越强烈。

在另一个层面，我们的精神根基被碎片化思维破坏。缺少更加一致的意义和目的感，我们从精神上被剥离，再一次沦为机械中孤立的部分，成为孤立的个体。宇宙似乎是一个流动的整体，在其中，所有部分互相渗透、互相传递信息，我们的思维需要统一为整体，去除碎片将其变得连贯。这种连贯性是健康和弹性的源泉。

想象自己是海洋中的水分子。你可以看到邻近的分子和你是分开的且截然不同的。由于缺乏洞察，你错过了更大的图景：你和相邻的分子是同一个波的一部分。尽管在显微镜下可以看到分离出来的水分子，但它们实际上是相互渗透的，是不可分割的整体的一部分。每个分子都是波的一个组成部分，每个波都是海洋的一部分。

同样的道理也适用于人类。我们每个人都是独一无二的，同时也是整体严密而不可分割的一部分——不仅是整个人类，而且是整个宇宙。如果宇宙的组成部分之间不存在分离，那么万物和生命个体将渗入整体。每一个事物都会与其他所有事物相连，包括人类，这是银河系纷繁复杂最本质的部分。

当我们学习观察并参与到这个整体时，奇妙的事情会发生。在千禧年庆典期间观看CNN电视台节目时，我瞥见了这种可能性。二十四小时之内，地球上的每个国家都在庆祝新千年的到来。正如我所看到的，我想到在这一天，国家之间不存在任何分离，只有一个星球，旋转着迎接新时代的诞生。我还想到，各国本质上并不是从一开始就出现的。毕竟，是我们将国家构建出来的。当我们从太空观察地球时，看不到地缘政治地图，而是看到更接近自然的地理格局，那是我们居住的地方。目前每个国家的政治体系还是分离思维的产物，通过战争和条约展现出来。

认识到我们是全新世界的一个组成部分，为我们带来了无尽的好处。当我们重新获得连通感时，无意义被大量的意义和目的所取代。没有什么比我们的思想转变更具纪念意义了。

我们参与整体的创造

这种不可分割的新范式表明宇宙是完全参与式的。如果像量子力学所描述

的那样，宇宙是一个完整的流动的整体，那么其中的基本事实就是参与性。要想成为整体的不可分割的一部分就要参与到整体中去。

这种参与式的世界观引导我们走向与存在相反的状态——成为。我们和所有的事物都参与了运动，而不是静止固定。希腊哲学家赫拉克利特（Heraclitus）说得很完美：“一切皆流，无物常驻。”[注]这种参与和永久流动的概念与牛顿固定的、机械范式的世界观形成了鲜明的对比。在牛顿所认知的现实中，除非有外力作用，否则所有人和事都是分离的、惰性的。而流动促使个人成长和进化，使改变变得轻而易举，能立即通过思维的转换获得。经典世界观中人的重要性的缺失使人变得机械化。而从不可分割性的角度来看，参与式世界观将人的意志和意识置于生命之源。

由于流动意味着永恒的运动，在经典世界观中占优势的“真理”和“规律”，随着主观经验取代客观性的神话而失去相关性。经典机械论要求我们量化和客观化；参与式的精神将我们引向运动、过程和主观经验。

澄清一下，分离与客观性是同义的，在这个客观性中，我们可以站在一旁观察“别处”是什么。相反，不可分割性反映了对宇宙的参与性主体视角。著名的理论物理学家约翰·阿奇博尔德·惠勒（John Archibald Wheeler）写道：“宇宙不独立于我们存在于‘别处’。”我们绝对参与实现似乎正在发生的事情。我们不仅是观察者，更是参与者。从某种奇怪的意义上说，这是一个参与性的宇宙。[注]

惠勒的描述反映了我们的重要性和强大程度。在参与者这一角色中，我们精心“策划”了大部分的经历。不论是萌生还是取消一个念头、一种感受或者一个行动，我们都会影响到整体。就像往池塘扔石头影响整个池塘，形成相互影响的涟漪一样，我们每个人也都会产生意识的涟漪，影响其他涟漪直至整体。我们思考、感知和行动——或者相反——对现实营造过程来说是必不可少的。从这个角度来看，我们的生活变得深刻而有意义。我们很重要。

看透整体引发共情

当我们透过这个不可分割的整体性和参与式的新棱镜看待世界时，我们就会明白，伤害他人就是伤害自己。对他人实施暴力就像你用左臂攻击右臂那样荒谬可笑，因为你默认右臂是独立存在的，并非同一身体的一部分。在不可分割的世界中，他人与自我之间的区别消失，让同情和共情变成基本情绪。

尽管移情通常意味着“穿上他人的鞋子”的能力，能想象他们的感受，但不可分割性将这一概念推向更远。如果另一个人和我是同一整体的一部分，我们之间的共同点比我想象的要多得多。我的一部分存在于他们身上，就像他们存在于我身上一样，这使得同理心毫不费力地在彼此之间流动。这种同理心正是美好关系发展的基础，我们将在第10章和第11章中详细讨论。如果我们受分离驱使，只关注自我，从他人的生活中匆匆路过，我们就失去了同理心。同理心给我们的关系提供氧气，并维持我们的生活。它是连接我们的线，是人性的源泉。想象一下，如果我们把重点从“我”转移到“我们”，生活会发生怎样的变化。鉴于不可分割性，黄金法则不再仅仅是说教，而是统一性的合乎逻辑的延伸。

在传统的分离式价值观中，我们的个体意识占据主导，自然会引起竞争。我为罗伯托治疗过一段时间，他的妻子和孩子对他很不满。他们觉得他控制欲强，与他人隔绝，而且总是深陷痛苦之中。罗伯托是极端个人主义者，维护个人的欲求是他的内在动力。他是我们所说的自私或自恋的那一类人，对他人毫无同情心。移情对他来说毫无意义，因为他认为那是自我牺牲。为了满足自己的个人利益，罗伯托将家人完全抛诸脑后。他的生活重心是工作，取得更大的财富成功。他时不时地为自己辩护说：“这是一个自私自利、互相残杀的世界”，或者“这是人人为自己的世界”。

对于罗伯托来说，看哪部电影或者去哪里吃晚饭，这些都是无关紧要的小事，因为他一再强调他的选择和想要“赢”的心情。当他被分离感和竞争感束缚时，怎么可能与他人建立连接、合作或者获得真正意义上的爱呢？

在极端的情况下，不惜一切代价赢得竞争是病态的，违背了人文主义价值观。既赢得竞争又不伤及他人是不可能的。如果你的目标是超越他人，在他们面前跨过假想的终点线，你就无法感受同情、理解或共情。正如罗伯托所意识到的，在个人关系中，凡事计较对错，经常会阻碍和谐与理解。这种哲学观无休止地推动我们的生活，破坏“自我”在场，也破坏我们爱他人、爱自己的能力。它对我们的孩子造成了意想不到的伤害。2016年《纽约时报》的一篇文章《渴望成功使我们的孩子病态了吗？》（“Is the Drive for Success Making Our Children Sick?”）中指出，高中生抑郁症和焦虑症的患病率高得惊人，这是“全美范围内因学校造成的压力蔓延的一个缩影”。[注]

我与罗伯托分享了我的看法，他在与自我的相处中挣扎，很大程度上是因为他的世界观。由于他智商很高，对科学也感兴趣，所以他对这次讨论很感兴趣。这不涉及隐私，所以当我提出这个建议时，他并不需要为自己辩护，为了家人和孩子，他最终开始重新思考一直以来他对个人主义和竞争的态度。

思想实验

> 想象一下你自己与每个人、每件事的联系——只需用一天时间。在他们身上看到自己的一部分，在你身上也能看到他们的一部分。
>
> 首先想象你最了解的人、你的家人和亲人；然后将范围扩大到你在商店或银行偶然遇到的同事和其他人；最后，扩大到你的对手，以及你永远不会遇到的无数陌生人。

合作的价值：在整体中扮演独特的角色

当我们接受不可分割性时，合作精神最终会包容竞争带来的分歧。这个想法似乎威胁到一些人，因为人们普遍认为合作会减少成就，削弱创新和生产力。这种变化是工业化社会的关键。然而，基于不可分割性的量子力学原理，我认为情况正好相反：当我们作为一个整体一起工作时，我们的努力不再是零散的，而是一致的，结果可以超越简单的线性期望。

这个概念越来越多地出现在社会评论家的工作中。例如，杰里米·里夫金（Jeremy Rifkin）的《零边际成本社会》（*The Zero Marginal Cost Society*）注一书的主题是，向合作式文化的转变超越了极端个人主义。而在《生态思维》（*The Ecological Thought*）一书中，提摩太·莫顿提出："相互关联意味着与其他生物和自然的彻底的亲密关系。"注

人类生活和工作的效率与蚁群相似，它们作为一个不可分割的整体而工作。群体理论也被称为群体智能，虽然一只蚂蚁的智力低下，但蚁群的智慧是显著的。集体包含的复杂性远远超出了个人所能达到的境地。注在这种情况下，我们可以看到整体远大于各部分的总和。作为一个群体，蚁群是超高效的。事实上，企业和组织研究并运用错综复杂的群体理论来应对极其复杂的挑战。想象一下，如果我们把复杂的挑战——贫困、气候变化、疾病、战争、恐怖主义——与复杂的智慧等同起来，接受这种合作精神能为人类带来什么呢？纠缠所产生的合作精神消除了极端个人主义的分裂倾向，带来和谐与一致。

我们思考一下concert这个词。它不仅表达对称性，也表达了和谐感。以管弦乐队为例。音乐家和乐器具有各自的特色，当其混合成一个管弦乐队时，整体不仅大于部分，而且更加复杂、美丽。音乐家融入不可分割的整体，不会损失天分和独特性。事实上，通过向他人更充分地开放，独特的自己和自我认同会更丰满而不是更模糊。当我们接受不可分割性时，我们与他人以及与自我的关系走向了一致，这一点是无害的。分离引起不和谐

和不安，而不可分割性使我们走向整体与和谐。

当我们开始用整体性思考时，我们能获得更深入、更连贯的认知方式和内在的智慧。参与式世界观描绘了一个正在延展的世界，包括我们在内的所有事物都一同分享着令人难以想象的连贯性流动。我们需要做的就是加入流动，认识到我们已经参与其中。

---

1. Albert Einstein, Boris Podolsky, and Nathan Rosen, "Can Quantum Mechanical Description of Physical Reality Be Considered Complete?"*Physical Review* 47, no. 10 (May 15, 1935), doi: dx.doi.org/10.1103/PhysRev.47.777.For a simplified explanation, see: "This Month in Physics History: Einstein and the EPR Paradox," *APS News* 14, no. 10 (November 2005): 2, aps.org/publications/apsnews/200511/history.cfm.
2. William Hermanns, Einstein and the Poet: In Search of the Cosmic Man(Brookline Village, MA: Branden Press, 1983), 86.
3. John Markoff, "Sorry, Einstein. Quantum Study Suggests 'Spooky Action'is Real," *New York Times*, October 21, 2015, nyti. ms/1Gq1USJ.
4. For a detailed discussion of Bell's theorem in plain language, see Gary Felder, "Spooky Action at a Distance: An Explanation of Bell's Theorem,"(online paper, 1999), felderbooks.com/papers/bell.html.
5. Markoff, "Sorry, Einstein."
6. B. Hensen et al., "Loophole-Free Bell Inequality Violation Using Electron Spins Separated by 1.3 Kilometres," Nature 526 (October 29, 2015): 682–686, doi: 10.1038/nature15759.
7. Vlatko Vedral, "Living in a Quantum World," *Scientific America*, June 1,2011, bit.ly/2aikjHQ.
8. Ervin Laszlo, *The Connectivity Hypothesis: Foundations of an Integral Science of Quantum, Cosmos, Life, and Consciousness* (Albany: State University of New York Press, 2003), 11.
9. Rupert Sheldrake, *The Sense of Being Stared At: And Other Aspects of the Extended Mind* (New York: Harmony, 2003), x.
10. Skolimowski, *Living Philosophy*, 12.

11. René Descartes, *Treatise on Man* (selection from *l'homme et la formation du foetus*), ed. Claude Clerselier, trans. P. R. Sloan (Paris, 1664), bit.ly/29RFtHa.

12. Rebecca Costa, *The Watchman's Rattle: A Radical New Theory of Collapse* (New York: Vanguard Press, 2012).

13. "Remarks of President Barack Obama —— State of the Union Address As Delivered" (transcript), January 13, 2016, bit.ly/1P05B5F.

14. Heraclitus, as quoted by Plato in *Cratylus*: "And here I seem to discover a delicate allusion to the flux of Heracleitus —— that antediluvian philosopher who cannot walk twice in the same stream; and this flux of his may accomplish yet greater marvels Those again who read osia seem to have inclined to the opinion of Heracleitus, that all things flow and nothing stands." Plato, *Cratylus*, trans. Benjamin Jowett (Project Gutenberg, 1999),last updated 2013, bit.ly/2deOfWg.

15. John A. Wheeler, *At Home in the Universe* (Melville, NY: American Institute of Physics, 1997), 24.

16. Vicki Abeles, "Is the Drive for Success Making Our Children Sick?" *New York Times*, January 2, 2016, SR2, nyti.ms/1mrIjcv.

17. Jeremy Rifkin, *The Zero Marginal Cost Society: The Internet of Things,the Collaborative Commons, and the Eclipse of Capitalism* (New York:Palgrave Macmillan, 2014).

18. Timothy Morton, *The Ecological Thought* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2012), 17.

19. The concept of swarm theory, or swarm intelligence, was introduced by Gerardo Beni and Jing Wang in 1989, in the context of cellular robotic systems. For a good overview for the layperson, see: Peter Miller, "The Genius of Swarms," *National Geographic*, July 2007, bit.ly/1t0braz.

第5章

成为思想的主人

用参与式世界观指导生活需要学会以参与的方式思考。这是关键的一步，能帮你获得各种可能性，并摆脱机械思维的局限重获自由。

通常，我们不会停下来思考与自己的思想是否和谐融洽，那些想法似乎下意识地自动流露出来，它为我们写好了生活的脚本。本章将揭示如何借用不可分割性、不确定性和潜力这些量子力学原理成为思想的主人。我们会观察思想是如何产生的，你将学会整体思考——通过运用参与范式。这样做可以激发更深刻的自我感知，你不再只是无数想法和情绪的简单合集。

思想的力量

要了解你的思想在日常生活中扮演什么角色，它在多大程度上能预测你的未来，只需思考这个问题：你的思想是你最好的盟友？最坏的反对者？还是介于两者之间？

你能永远拥有的最亲密和最能影响到你的关系，不是你的父母、伴侣或孩子，而是你的思想。它是你永恒的伙伴。与其他关系相比，你的思想不仅是你最重要的影响者，而且主导你的所有关系——无论是与自己相处，还是与他人相处。

近年来，我们看到了一系列对思想的力量的关注。传统生物医学对大脑认知的解释，表明我们的思想受到脑化学的影响，是电子和化学过程的结果。包括已故的物理学家大卫·博姆在内的许多领域的思想家都认为，可能恰恰相反，是我们的思想影响着大脑的生物化学机制。[注]事实上，来自神经科学领域的新证据证实，思想本身具有塑造大脑的能力。[注]我们应该把这看作一个令人鼓舞的消息，因为如果思想的作用如此突出，我们就可以挣脱生物化学的摆布了。

然而，思想可以是我们的支持者，也可能成为我们的敌人。某种特定想法——会嵌入核心信念成为后者的一部分——既可能束缚我们，也会使我们

变得强大。在第2章中，我解释了我们经历的某些波塌缩如何建立对自己的主要信念，从中喷发思想的洪流。但我们的思想也可能从标志着决定性时刻的积极波塌缩中流出。

我们一般认为，改变思想需要使用药物来改变我们的生物化学构造，但这种方法会产生多种副作用，而且治标不治本。寻求快速的方法解决思想所导致的问题也剥夺了我们与它建立健康关系的机会。如果负面的想法影响我们的脑化学，那么健康的思想就能改善它。

神经可塑性指大脑在日常生活中形成新的神经连接来重组自身的能力。这一概念表明，大脑的灵活性比过去认为的要大得多。不要把大脑看成思想制造工厂，即一种工作机制。用下面的方式来思考：如果你在沙滩上漫步，向后看就能发现沙子上的脚印。沙子没有制造足迹，是你的脚步留下的印记。同样，思想在大脑上留下了痕迹。这种认识使我们对信念的理解发生了关键性转变，我们不再把自己看成“不可改变”或是脑化学的受害者，而是完全有能力创造自我实现的体验。

为了进一步说明大脑不制造思想，请想想濒临死亡的现象。很多时候，那些心脏停止跳动，脑电波呈一条直线的人会被宣布脑死亡。尽管他们可能濒临死亡，但是过一段时间，当生命体征恢复正常后，多数情况下他们能够复述谈话，描述濒临死亡后发生的事情。显然，在大脑死亡后，意识依然活跃。

当我们将这些异常现象边缘化时，就走向了差的科学。即使只有一个例外，也应重新思考我们所认为的事实，何况这样的例外有很多。有充分的证据表明，在许多情况下，意识可以不依赖一颗运转良好的大脑。

机械范式下的语言

我们常用的词汇、术语和表达方式，透露出我们如何看待自己。你是否经常听说大脑“硬线”这个词语？它与机械范式世界观一致——电线是机械设备的组成部分。人体没有电线，但当我们开始将这些特征用到自己身上时，我们就会看到机械范式的印记。

一位与我一起工作的年轻人声称：“我觉得自己身上有颗螺丝松了。”人体没有螺丝，机器有；设备可能失灵，人不会。一对夫妇问我，他们的婚姻是否“可以修复”，婚姻与需要修复的机器可不一样。

我们将“功能”和“修复”应用于人或人际关系这一事实，大大证明了机械范式的方法论。我用“机械形成论”一词来描述这一特征——用机械的特性比

拟人类。这是无意识的过程，我们用机器的某些部分形容自己。当我们把属于人类的独特品质贬低成机器的一个零部件时，这是对自己多么大的伤害啊。肉体和精神是由一个复杂的信息网络构成的，各部分之间以超常的速度彼此连接——这是机械里面的电线做不到的。

当我们的语言和思想仍然根植于机械范式时，我们就被现实的图景禁锢了。改变我们的世界观能让思想摆脱机械论的束缚。如果我们这样做，会以一种参与性的方式开放思考，我们会看到整体而不是部分。

改变“思考”与改变“想法”

我们一直在讨论思想能够改变脑化学，这似乎支持了自我成长领域中许多善意的专家让我们相信的道理：改变想法就能解决问题。他们的基本格言是“改变想法，改变生活”。（事实上，过去几年出现了六七本书，书名都是类似的表达。）

然而，这还不够。我们不希望仅仅用积极的或可取的想法取代消极的想法，因为这不能解决更重要的问题。我们如何思考，最终远比我们想什么重要得多。我建议采用一种新的思维场景，我们的思想从参与式世界的一致性和完整性中流出，而不是来自机械范式世界观孤立的碎片。

当一个想法出现之后，我们不知道它是怎样产生的，我们会依附于这个想法。我们成为想法本身，召唤出附带当时情感的个人记忆，然后会比照过去条件反射般做出反应。继而产生的情绪触发了另一个与之相应的想法。这就是为什么我们坐上思想和情感的过山车时，我们的情绪上会随之上下波动。思想和情感是协同行动的，思想是这一关系中的关键因素。

我以前说过，想法主要与信念相关，其中许多源于经历（波塌缩）。更进一步说，想法通常“代表”（represent）我们的信念和生活经历。“代表”这一词从字义上理解，应为“重新出现”（re-present），因为我们经常被困在陈旧的习惯性思维的深谷中，它一遍又一遍不断重复我们过去的经历。这样想吧：思考常用常新，而想法往往是陈旧的、惯性的。

思考是观察想法如何形成的能力。我们的目标是寻找新的思考方式，从不断重复的陈旧想法中释放自己。

离开熟悉的区域

摆脱旧的想法需要走出“熟悉的区域”。一般我们将储存旧想法的领域称为舒适区，尽管并不怎么舒适——只是熟悉而已。如果你经常陷入自我批评

或是低自尊，你就会清楚地知道我在说什么。努力让自己从旧想法的束缚中解脱出来并进行改变（哪怕不是彻底的改变），需要一次又一次地跨越熟悉区域的界限。

当我和客户一起尝试摆脱旧想法时，他们可能会说："这太可怕了！"或者"这让我感到不舒服。"他们也可能会宣称："我不知道能不能做到。"

这种捍卫旧想法的倾向，出现在我和客户约瑟芬的一次谈话中。我的目标是帮助她摆脱压垮她的消极的自我对话。这一习惯阻碍了她在与丈夫发生分歧或冲突时为自己辩护的能力。但是当我提出一些新的沟通技巧时，她抗议说："这做起来并不容易。"我反问她，如果从未尝试过，她是如何知道的。她想了想，承认自己确实不知道，她的反应是潜意识的，因为旧的想法在捍卫自己的领土。

根据多年的经验，我确定这些借口和理由是我们排斥新想法而产生的复杂心理防御机制的一部分。通常，任何超越熟悉界限的改变都是一种威胁，会诱发压力或焦虑。然而逃避这种不适恰恰会让我们陷入熟悉的区域。正如我们从第2章安吉拉的案例中看到的那样，她在熟悉的婚姻中觉得痛苦，但一想到要挣脱熟悉的生活就惶恐不安。

熟悉诱使我们面对生活大多时候得过且过。（我不是指我们所熟悉的值得珍视的东西——爱、忠诚、友谊、稳定等，我谈论的是应该寻求改变的生活领域。）而我们如何应对未知，已经被训练成寻求彻底的确定性和可预测性。

与不舒适感友好相处

我帮助客户超越已知的自我强加的界限的一种方式，是鼓励他们改变与不舒适感的相处。如果进入新区域的焦虑成为维护旧想法和旧行为的理由，我们需要改变与这种焦虑的关系。在第2章中，我曾提出我们需要改变与不确定性的关系。在这种情况下，我们需要改变我们与充满不确定性的新想法之间的关系。

不要因为不舒适感到不安，把它当作你的盟友，看作走出舒适区的一个信号。把不安当成你的私人教练，因为它推动你前进。如果你感觉舒服，可能会困在旧想法的惯性中。

正如锻炼和健身需要生理施压一样，学习从习惯性控制中解放我们的想法，通常也需要一定程度的心理压力。无数人乐意忍受高强度的身体锻炼带来的不适，因为能换来健康和虚荣心的满足，但我们更倾向于从情绪和

心理层面跨越熟悉的区域。如果我们像改善身体状态一样，花费精力改善内在的状态，我们会惊讶于做出改变有多容易。

我记得有一次在离办公室不远的海滩上，我和一名年轻男子边走边谈，尝试对他进行治疗。马克有社会焦虑，他的自我保护方式是离群独处，他只有去上课时才离开家。一想到要从熟悉的区域走出来与同龄人交往会让他充满恐惧，压力和焦虑感很大。他没有迎战这种恐惧，让自己成长，而是完全避开了这种痛苦。他发现自己处于双重困境，因为他把焦虑当作不打破熟悉区域的理由，后果是过着孤立而压抑的生活。

我捡起一根树枝，在马克周围的沙滩上画了一个圈。他问我为什么这么做。我让他待在里面，而我回去取我们的午饭。他似乎很不安，问我不是开玩笑吧。我笑着向他解释，我在他周围画的那个圈代表了他是怎样约束他的生活的。

马克仍然被困在他熟悉的区域，这给他的生活带来了伤害。一般来说，滞留在舒适区会导致抑郁，因为它拒绝新的经历带来的活力。但是如果马克能够忍受离开熟悉区域带来的焦虑、不适和不确定性，他就能摆脱它。我们再一次看到，如何拥抱不确定性——马克身上表现出的是对社交的不确定性——可以使我们摆脱在熟悉区域的停滞，将我们带入新的可能性。

游离在熟悉区域的边界之外，我们可能会满足于自己的成长。当开始扩大限制我们的圈子时，它可能会变得更大，所以我们可能会在扩张中停下来并松口气。然而，我们仍然有一个倾向，那就是把自己拉回熟悉的区域，仿佛它有一个引力场，我们处于它的轨道上。这种倾向不仅存在于我们与个人成长的斗争中，在我们扩大和缩小人际关系时也一直存在。抵制这种趋势的方法是不断接受新的可能性，将新领域无限扩大。正如我们所做的，熟悉的区域增至无限大，就能最终脱离旧轨道。

当我鼓励人们接纳不舒适感时，他们经常谈起对未知事物的恐惧。与其害怕未知，不如重新将它视为从已知获取的自由。已知是确定性所在，有时这正是我们寻求改变的地方。虽然这个“已知”已经变得很熟悉，但它却是将我们困住的原因。接受了不确定性，我们就可以挣脱已知的困境，获得新的可能性。

从冒出想法转向新的思考

我们这一辈用过黑胶唱片的人可能会记得，当唱片上有划痕时，唱针有时会卡在凹槽中。同一段音乐或歌词会不断重复，而且在卡顿的情况下，唱臂无法跳到下一个凹槽。同样，我们的想法倾向于不断重复相同的信息，

从而唤起旧的记忆和感觉，想要改变需要做出非常大的努力。

想法是自动的，因为无意之中它就会蹦出来。因此，我们被困在一连串旧想法中。将自己解放出来的第一步是学会观察或注意到自己的想法。如果我们没有注意到，我们就会依附于它们，将自己降级成想法的控制品。开发想法的意识，我称之为思考，能让你在观察过程中跳出想法之上。

观察我们的想法是一个时间问题。通过练习，我们可以变得更加警觉，看到想法的运行。这一过程有点像观看体育赛事中的慢动作重播：你看到比赛清晰而缓慢地展开。当我们看到想法的运行时，我们真的在思考。这就是思考的目标。

我们用网球做另一个比喻。网球是我们的想法，意识到它就像预测球来到我们身边一样。我们看到对手的定位和步法，她的球拍运动，以及球向她前进的路径。当她击球，球在来的路上接近网时，我们完全投入并期待着它的到来。我们一直等到球离我们几米远才做出回应。预测和思考对于网球或其他任何体育运动来说都是至关重要的。我们可以训练自己观察球在任一时刻的状态，随着我们进入这个意识领域，时间会相对减慢。

同样，对待想法也是这样：我们可以学会在成为它之前看到它。开发这种意识对掌控思考至关重要。如果我看不到这个想法，我就不会掌控想法，而是想法会掌控我。

评判你的想法会妨碍对它们的观察。这意味着你的旧想法依然在运行。

思想实验

> 用一天时间，尝试关注你的想法。想象一下，坐在电视机大屏幕前，看着你的想法在屏幕上滚动。不要评判，只是看着。请坐下来，以一种超然的方式观察你所看到的。
>
> 当你敏锐地看到你的想法时，你将创造一个重要的工具来掌控你的想法。你正在开发一种强大的肌肉记忆——意识到自己的想法的能力。

一旦你能够观察到自己的想法，你就可以把旧想法想象成一个访客：它不断地敲门引起你的注意，你可能会听到敲门声，但你可以决定不开门。

旧想法会执着地向我们走来，如果你发现某种想法不停地敲门，请尝试以下方法，我的许多客户都认为有用。

思想实验

> 当你注意到旧的想法想引起你注意时，把食指竖起放在嘴唇前，对这个想法说：“嘘！”记住，你可以选择不开门。这个想法会继续试图引起你的注意，所以要坚持下去。

随着你观察想法的能力的提高，你可以看看它们反复呈现的主题。你可能会注意到吸引你想法的几个中心主题。一个主题可能出现很多变化。“我总是选错朋友”的核心信念可能包含这些想法：我有什么问题？为什么我没有发现她很自私？其他人生活中似乎都有忠诚的朋友，为什么我没有呢？

正如我们已经看到的，这些反复出现的主题往往是限制性的，成为自我实现的预言。它们经常被限制波塌缩围绕并禁锢我们的可能性。我们有必要注意到它们如何像磁铁一样吸引我们的注意力。要摆脱困境并掌握自己的想法，你必须首先意识到这些想法在拖拽你。试着追溯这些想法的本源，那里是你对自己的基本信念。

一旦你提升自己观察想法如何形成的新能力，你就会注意到思想之间的留白。留白内的空间是需要反思的额外时刻。可能性就存在于这里。你可以参考我在第3章中描述的叠加状态——你的潜力状态。在你的想法出现之前的瞬间，一切皆有可能。可能性原理的一个基本宗旨，就是召唤我们萌发意念的时刻。

培养一种更高级别的意识能使我们积极回应而不是被动反应。在我们的想法闪现的瞬间，存在一种更明智和更深刻的自我意识，喷薄欲出。这个自我能注意到想法（和随之而来的感觉），而不是简单地变成它们的最终附属。

在我的上一个想法和下一个想法中间，“我”出现了。我所指的“我”比我的想法更明智、更深刻。我可以选择以不同的方式思考和看待事情。觉醒的这一时刻把我们带到了悬崖边，在那里我们可以选择成为认知过程的主人，并预知定义性时刻。这些是新的定义波塌缩，我们可以挣脱之前的限制性波塌缩对我们的禁锢。我们不知道会发生什么，但我们开发出空间等待新的想法出现。当我们能找到自己的方式，并在我们与更深层次的存在发生连接时，允许更深刻的直觉智慧出现，它就会冒出来。它使我们能够摆脱剧本，摆脱旧的波塌缩触发的疲惫的信念和旧想法编织出来的故事。

刻板想法与参与式思考

请记住，许多反复出现的想法是波塌缩的结果；当我们不知道它们是怎样产生的时，我们认为它们不仅仅是想法，而是“事实”。如果你有诸如“我不够好，不够聪明”，或者“我是个失败者”，或者类似吉尔的情况“我不可爱”，以及类似海伦“我不重要”这样的想法，你不认为这是一种想法，却一味地接受它作为客观事实。这些局限的想法形成了你的主要信念，为你的经历和戏剧化人生编好了剧本。

我们没有意识到这些想法提供的是错误的事实，反而接受它们讲述的故事。这被称为刻板想法。它反映的只是眼睛看到的所谓真相，诸如“你是……”、“我是……”或者“他是……”。这种思维方式与参与式完全相反。从参与式的世界观来看，我们的主观思想和认知参与了现实营造过程。

为了理解刻板想法和参与式思考之间的差异，我们来看约瑟芬的例子。当我鼓励她摆脱旧想法时，她抗议说：“这做起来并不容易”，好像她正在说的是一个真理。她的刻板想法听起来言之凿凿，仿佛在说一个事实或一个洞见。我鼓励她这样想，“我注意到，是我的‘想法’告诉我这将很难做到”。约瑟芬能意识到是她的想法在告诉她些什么。换种说法并不简单是语义学上的改变，它使约瑟芬感觉自己是已往经历的创造者而不是被动承受者。

如果我们能将旧想法从认知中分离并关注它说的是什么，那么我们就不再是旧想法的承受者，我们自己在思考。我们掌控思考的过程，可以邀请新想法带来的可能性。

正如我们所看到的，这种反观也减缓了旧想法自动蹦出来的速度，我们才能进入思考的状态。优秀的运动员经常称，当他们的表现达到巅峰时，即所谓的“化境”（in the zone），仿佛能看到动作的缓慢呈现。当我们放慢旧想法的流入时，也应该寻求这种体验。这种更高级的意识状态使我们能看到和选择我们的思想，并发展出超乎旧想法之上更深刻和更明智的自我意识。它使我们能够找到在旧想法的喧嚣之下被淹没的更明智、更真实的自我。

我在治疗我的客户简时，她承认她有强迫症，想要孩子们一直保持安静。她的脑海里不断有个念头，“我得让孩子们安静下来”，即使毫无理由。当我们努力让她意识到自己的想法并注意到它说了什么时，她能够理解这种想法出于习惯，以及同样重要的是，它如何把来自别处的强制性想法表达成一个事实。有一个反复出现的想法告诉她，她需要让孩子们保持安静，但那是真的吗？为什么她需要让他们永远保持安静？她从哪里得来的那种想法？我们发现那个想法来自她在童年时的经历。一旦她意识到反复出现的想法来自何方，她就可以选择摆脱这一信念，用不同的方式思考。

找找下面两种表达的差异：

“他很自私，只关心自己。我对他毫无意义。”

“我有一种想法或感觉，它告诉我他很自私，对他人漠不关心。”

在第一种表达里，我的想法是在断言一个肯定的事实，说出了关于“他”的客观现实。但是你可能会问自己，在其他关系中他也是这样吗？别人会对他有不同的看法吗？你的行为会如何影响他的表现？你在这个想法中的角色完全被淹没了，你没有参与思考，它仅仅在公布“真理”，这正是刻板想法在起作用。

第二种表达反映了参与式思考，注意到了想法在说什么。

你可能会想，有什么大的区别吗？第一个（刻板）想法是客观的，得出的结论没有留下进一步思考的余地。第二个（参与式）想法是主观的，是关于你如何看待“他”。也许你会这样看他，因为你说了一些话或做了一些事让他有反应或者变得刻薄；也许他头疼得厉害，或者压力很大；也许他不喜欢你。参与式思考做出主观表达，而刻板想法得出客观的结论。

无论你是与别人沟通，还是仅仅反思自己的看法，以“我有一个想法，告诉我……”开始，断绝了你下意识用想法表明立场的倾向，使你能掌控它并看到它是怎样产生的。开始掌控你的思想吧，它的重要性怎么强调都不过分。最终，你会看到你的想法仅仅是一个想法。用这样的方式为你提供理解想法并弄明白它告诉你的是什么的时刻。这个想法不必成为你的真理。正如我们将在第11章中看到的那样，这种方式有助于克服冲突关系中扰乱人的思维的障碍。

从参与式世界观来看，分离逐渐消失，所有部分都参与到一个不可分割且流动的实体中，其中我们的意识是主要参与者。从这个角度来看，我们可以将想法理解为主观地代表我们认为我们在那里看到的东西，因为我们的意识参与了这一观察。回想一下，不确定性原理告诉我们，我们正在影响所观察到的世界，我们不再是独立的观察者或环境的承受者。我们在参与其中时，它也在参与我们。身处其中的同时，我们也在精心营造世界。

就像看到想法使你不会成为想法一样，你的感受也是如此。目标是看到你的感觉出现，识别并记录它们。如果你感到受伤或生气，请表达自己的感受，而不是变成情绪本身。在一对夫妇的谈话中，克莱尔变得很生气，身体也变得僵硬，她讲述了她的丈夫如何变成一个失败的父亲。她的交流充满敌意，杰不停地为自己辩护。我让克莱尔停下来，注意到自己的感受并

表达出来，而不是成为它。

在内省层面，许多人都被与惯性想法有关的负面情绪所吞噬。如果你有压抑的想法，可能会感到沮丧。想法是症结所在，所以它应该成为我们摆脱抑郁症的关键。如果我一直在令人不安的感觉中苦苦挣扎，我会问自己最近有什么想法引发了这种感觉。我通常可以追溯并找到这一想法，然后释放对我产生负面影响的想法或感觉。

我正与马太一起处理最根本的自尊问题。由于他觉得自我形象不佳，一直担心别人怎样看待他。当他试图获得别人的喜欢或赞同时，他会仔细考量他的言语和行动，谨言慎行。我帮他审视反复出现的问题：“如果我说出听起来很奇怪的话，他们会怎么看待我？”从这种刻板想法的立场来看，马太相信他人确实在评判他，评估他的言行。他评判自己，并把这种评判投射到别人身上，然后想象自己在舞台上接受他人的指指点点。在教过他刻板思维和参与性思维的区别后，我鼓励他以参与性的方式表达自己。他说：“我一直有同样的担心，也一直觉得其他人都在评判我。但这正是我的‘想法’告诉我的，事实很可能不是这样。”

刻板想法把我们的主观信念投射到他人和自我身上，并将它归于客观现实。我们来做一个思想实验。

思想实验

> 下一次你感觉不安时，停下来问问自己，刻板想法是如何引起那种感觉的。你能看到刻板想法的本质，因为它假装是一个客观的事实，比如“他从来没有……”，“她总是……”，“他们是……”或者“我是……”。
>
> 现在用参与的方式重述刻板想法，说：“我有一个想法告诉我……”现在你能看到自己参与到这个想法和随之而来的感觉。

一种新的肌肉记忆

当我们经常蹦出某一个负面想法时，不用理会，它自会退缩，新的思考会出现。我们开发了一种新的肌肉记忆，可以摆脱过去。你可能还记得我在第3章中讲过的关于海伦的故事，她确信和她约好见面的人拒绝了她，因为“我只是不够重要”。这是一个典型的例子，母亲认为她不重要的限制波塌缩使她认定这一“事实”。我相信，如果以后再遇到类似的事，海伦将不再受刻板想法和过去经历的束缚。

当我们反问自己如何知道某件事是真实的时，我们往往会承认自己并不能确定，但可能基于我们有限的个人经历或我们的信念，我们能给出答案。拥抱未知带来的不确定性不仅对个人有利，而且与新兴的量子世界观相关。以确定性为前提的经典范式设定了将想法等同于真理的头脑诡计。这种错误的确定性会影响新的学习和自我反思。不确定性打开了新的可能性和探索层面的大门。这是一种充满活力的体验，将我们从习惯性思维和信念的牢笼中解放出来。

问问自己："如果我对自己或他人的看法不一定是真的，会怎么样？"虽然承认我们的人生故事是主观构建的会让人感到沮丧，但这样做能让我们重新审视构建的故事，准备修改剧本。

---

1. Jon Kabat-Zinn and Richard J. Davidson, eds., *The Mind's Own Physician:A Scientific Dialogue with the Dalai Lama on the Healing Power of Meditation* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2013).His Holiness the Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality* (New York: Morgan Road Books,2005).

   David Bohm, *Thought as a System* (London: Routledge, 1994). Much of my understanding of the nature of thought has been influenced by the pioneering work of David Bohm. Widely considered one of the most significant theoretical physicists of the twentieth century, Bohm contributed innovative and unorthodox ideas to quantum theory and the nature of thought and dialogue. A good part of what follows in this book is inspired by his insights, expanded upon and further developed by my own work and therapeutic innovations.

   Debbie Hampton, "How Your Thoughts Change Your Brain, Cells and Genes," The Huffington Post, March 23, 2016, huff. to/22FnGZP.

2. Fabrizio Benedetti, Elisa Carlino, and Antonella Pollo, "How Placebos Change the Patient's Brain," *Neuropsychopharmacology* (2011): 36, 339–354, doi:10.1038/npp.2010.81 (published online June 30, 2010).

3. For detailed background on near-death experiences, see Janice Miner Holden and Bruce Greyson, *The Handbook of Near-Death Experiences:Thirty Years of Investigation*, 2nd printing ed. (New York: Praeger, 2009);Gideon Lichfield, "The Science of Near-Death Experiences: Empirically Investigating Brushes with the Afterlife," *The Atlantic*, April 2015,

theatln.tc/2gRSOny.

第6章
跨越非此即彼的二元思维

我们看待现实的割裂视角，在很大程度上受到亚里士多德思想的影响。亚里士多德认为理智是人类最高的能力，他的逻辑学奠定了今天我们所说的演绎推理的基础，将前提与结论联系在一起。简而言之，如果前提真实，并且遵循逻辑规则，那么得出的结论必然是真实的。亚里士多德哲学观的推论是，事物要么是真，要么不是真。不存在灰色地带，也不存在中间地带。亚里士多德对后来的哲学家（包括笛卡儿在内）都产生了深远的影响，他的物理学原理的一些观点构成了牛顿定律的一部分。亚里士多德逻辑学的二元性过滤了我们所描绘的现实世界的图景，被称为“非此即彼思维”。它把我们的信念构建成过于简化的形态，在这种形态下，我们通过对立面了解事物本身。这种构建现实世界的方式塑造了我们的思维模式，将整体分解成两个对立的阵营。

如果没有“爱”，“恨”就没有意义；“好”如果没有“坏”与之相对，也没有意义。对立面帮助我们区分事物，这些概念塑造了现实世界的思维空间。它也牵引着我们去看待对立面，而忽略有一个被包含在内的中间地带，后者是对立的双方可以共存的地方。

这种非此即彼的二分法将我们领向要么正确要么错误的道路。我们在自我身份构建时向我们所认为的真理靠拢，这一点也根植于经典世界观。为了保护自我构建的身份形象，我们要做出正确的选择。大多数人以捍卫真理来保护自我构建的身份。我们的思维越僵化，自我意识就越脆弱。同样，我们越是被束缚，我们的信念和想法就会变得越固执。思维缺乏灵活性，意味着我们更感兴趣的是正确，是赢得胜利，而不是学习或联系。这是思维捍卫其领土的另一种方式，它与可能出现的错误做斗争。

矛盾的是，思维的脆弱性——因逃避不确定性或错误而坐享舒适——实际上会使我们变得强大。一旦我们摆脱了“必须正确”，思维和话语就会变得开放。不被“捍卫真理”这一需要所束缚，我们就会变得好奇、爱问并获得新的可能性。它也为我们的关系提供了一种特殊的养分。

我的建议是重新看待脆弱性，因为我们总认为其中有风险或不安全。从完

全相反的一面去重新思考它，如果我不需要事事正确，犯错也不会使我不安，反而能让我变得更强大。如果我对别人的想法没什么可担心的，自我意识就不会被这种愚蠢的伪造所束缚，反而会增强自尊心。当你倾听一段访谈时，嘉宾回答说：“这是一个很好的问题”，这表明他已经准备好答案。当我被问到一个没准备好答案的问题时，我也会很喜欢。它为我打开了潜入不确定性的大门，看看“我”

会出现在哪里。这对我来说是一个学习机会。

思想实验

> 问问自己，你所需要的“正确”会阻挡你与他人联结、验证他人的能力，或阻挡自己接受新的学习的能力。试着反其道而行之，别再要求务必正确，看看会发生什么。

跨越二元性

在量子领域，我们研究了波粒二象性，其中光既可以是粒子又可以是波，这说明当一种全新的世界全景展现在我们眼前时，过去的非此即彼概念难以为继，事物会同时呈现是或否的状态。这一点在日常生活中同样如此。出于理性考虑，我们想要将事物划分成整齐、明确的类别，这种想法对我们不再有帮助。事实上，这种简单化处理可能会导致我们面临许多困难。正如我在第4章中所描述的那样，我们对碎片的喜好会造成破坏或危机，我们无法看到自己在整体中的作用。我们需要参与更高层次的复杂性——超越非此即彼的思维或想法——来应对我们面临的多重挑战。

我们可以看到，当我们植根于非此即彼的二元思维时，事情会停滞不前。密切关注问题是如何提出的，你会注意到当我们把现实切割成不同的部分时，问题经常会破裂，破坏了完整性。例如，黄昏时分是白天还是晚上？这个问题只提供了两个选项，掩盖了一个更细微的答案——实际是白天融入夜晚。你爱我还是恨我？这可能取决于当下——尽管两个选项都可能被夸大了。你相信创造性思维还是进化？这个问题提供了一个简单的片面的答案。不可以同时相信两者吗？或者相信一个就要排除另一个？我支持堕胎，但我能同时认为它背后的伦理问题敏感吗？我愿意这样想。如果你的伴侣对你感到不安，并要求你承认他/她的感受，你是否可以去验证，而不是默认他/她一定是错的？当我教授“掌控思想”这门课时，总有人问：“梅尔，我们发现了现实还是创造了现实？”这种是与否的答案将现实分割为两个不同的部分。我一般简单回答“是”。我重新训练自己的想法，避免陷入任何非此即彼的思维。我相信我们同时发现并创造着，两者并不相互排斥。

发现表明现实存在于“那里”，而创造的源头来自内在。这里和那里之间的界限仅仅是我们接受训练看清现实的一种方式。从参与式的世界观来看，我们可以看到这种区别变得模糊。爱因斯坦发现了相对论？还是创造了它？新的科学认为，这种二元性只是我们描绘现实的方式，而非事物的实际运作方式。当我们超越非此即彼的二元模式的局限时，我们开始思考，看到整体。然后，我们可以将已经破裂的整体转变为单独的部分进行思考。这种新的思考是参与式的，跨越了非此即彼的界限，对我们的人际关系和交流有着巨大的帮助，在接下来的章节中我们将探讨这一点。

从“非此即彼”向“既是又非”转变，能使我们接受复杂性并抵制过度简化和碎片化的诱惑。包含了对立面的复杂性使所有的意见和立场都能够被听取和考虑。但这并不意味着我们会犹豫不决或缺乏清晰度。更深刻和更真实的简单来自复杂性。奥利弗·温德尔·小霍姆斯（Oliver Wendell Holmes Jr.）写道：“我唯一能做的简单的事，就是站在复杂的另一边，而不是从未猜到的地方。”注 他建议我们抵制非黑即白的思维，拥抱灰色地带，最终我们会获得更深入、更有教养的信念。我们这样做时，就摆脱了非此即彼两难境地的束缚。

作为社会中的个体，我们被训练避免复杂和混乱。我们渴望简单、整齐划一的答案和解决方案，这样才能快速解决问题。现实世界多元（包含无数特质）、细微、高度主观。试图从这样的大框架中提取简单的是非答案，即使不危险也是错误的、愚蠢的。这个大框架格格不入，与试图在圆孔中放置方形钉没什么区别。在多数情况下它不适合参与式现实，非此即彼思维同样如此。

保持思维灵活

我记得几年前读过一篇文章，其中提到如果不停地搅拌混凝土，它就不会凝固，而是保持液态。这个假设令我觉得有趣，我认为这是我们如何看待思考的一个很好的比喻。保持我们的思维振动，使我们不再陷入个人教条或具体化信念的泥沼中。要做到这一点，需要灵活性使我们避免非此即彼的思维陷阱。

接受混乱和复杂性会增加我们的脑力带宽，同时激发和产生更多有益的灵活思维。我们的社会严重沉迷于过度简化，使我们的思想变得僵硬，陷入旧想法的束缚之中。通过接受不确定性，吸引混乱，我们保持思维活跃并增加了神经可塑性，锻炼了大脑的灵活性；迎面混乱——通常被确定性的思维范式抵制——开启了生成新思维的大门。

思维振动的缺失使我们陷入思想和经验的一成不变中。在这种固定的状态

下，我们与变化抗争。振动能使人保持永久的怀疑，而不是从不安全、疑问或过度分析的角度来考虑。我们的目标是拥抱开放的心态，充满好奇心。探究精神为这种振动铺平了道路。真正探究性的思考寻找新的问题而不是渴望得到答案。答案使探究结束、振动停止。获得临时和相对的答案是好事——如果你愿意的话，这是一个栖息地，但是探究过程应该继续下去，目标是找到知与不知、混乱与清晰之间的平衡状态。

参与范式将思维延伸到限制日常逻辑和理性的范围之外。从多个角度反思、思考和观察事物使我们的思维变得灵活，富有创造性。这使我们保持思维振动。在这种持续不确定的状态中，我们学会暂时放下假设和信念，不断重新评估它们，不断发展出新的见解。因为现实本身就不受阻挡地流动着，所以我们希望思维也能灵活地流动，拥抱不确定性以避免僵化。

提出新问题，开启新的可能性

参与式世界观需要新类型的问题。如果我们继续问相同类型的问题，寻找非此即彼的简单答案，我们就会阻碍不确定性和复杂性。从经典机械论范式衍生出的问题将继续获得基于过时的旧世界观的答案。只有以参与式世界观为基础提出的问题才有可能以重要的方式转移我们的注意力。这些问题引发了深思熟虑得出的答案，它们不会简单归结为是或否，对与错。

如果我们的问题变得更具想象力，激起好奇心或疑惑，我们可以参与一个潜在的、正在展开的现实，答案不一定是“在那里”，而可能是“在这里和那里”。通过这种方法，问题和答案成为互补的两面，类似波和粒子。提问的方式决定了答案。这样，问题远比答案强大，因为它们直接吸引我们的注意力。

例如，在人际关系中，提出新的或不同的问题使我们获得新的参与机会。旧问题指向旧答案，因此关系变得陈旧或麻木，我们对话时好似梦游，无须自我在场。

我在与一对情侣客户的谈话中，发现了这样的问题。弗朗索瓦一直要求他的女朋友帕蒂做出改变，他们反复争论谁对谁错。我突然想到，也许我们错过了更重要的问题。我想知道帕蒂是否愿意成为弗朗索瓦要求的那种女朋友。我鼓励弗朗索瓦对她说：“忘记我要求你改变的事吧。你自己希望做出什么改变吗？”我之前从未听人问过这个问题，我认为它是我们要求改变关系的基础。

新问题可能具有挑衅性和生成性。它们在获得弹性关系方面必不可少，以免我们的关系遭受可预见性的破坏。坚持用独特的方式探究，不确定性会

涌现。真正地参与和动态地学习令人兴奋。

你的信念是怎样形成的？

我曾经就“变化”这一主题发表了一些有争议的观点，一位听众表示他有问题要问。当他开始讲话时，从他的语气和所提的问题可以看出，他在质疑我分享的观点。简单来说，他的核心信念是人们不会改变，他认为我是一个理想主义者。然而他根本没料到我很乐于接受理想主义的指责，因为这是激励我们走向更高层次的原因。所以当我感谢他的质疑时，我发现他很惊讶。然后我问他如果理想没有用，世界会变成什么样子。

然而，在他继续表明自己的立场时，语气仍然充满指责。我的演讲显然冒犯了他的信仰。我感觉自己的本能是想证明他错了，并揭示他思维中的缺陷。值得庆幸的是，我能看到我的反应，而不是被它牵制，所以我抵制绝对正确。在那一瞬间，我选择了不许自己进入对与错的对抗，即非此即彼的思维。相反，我看到了自己的情绪，使自己平静下来，进入一个允许更真实的回应的空间，促成更有意义的对谈。想了一会儿，我觉得有个内在的问题需要回应。它从内心深处而来，以这样的形式呈现：“我能请问，您的信念是怎么形成的吗？”这是我以前从未问过的一个问题。

毫不奇怪，他被我的问题弄得措手不及，勉强给出回应。由于思维受信念左右，所以理解他的信念对于将他自己邀请到对话里很重要。对我来说，“他的信念是怎样形成的”远比“他的信念是什么”更重要。我的提问意在开启更深入的调查，而不是关闭它。这位没有告知姓名的先生最终表示，他的信念来自个人的生活经历。他表示，他从未成功改变过生活中的任何主要方面。我与他分享了改变过程中的成功的个人体验，并问他，如果他拥有我这样的人生经历，他的信念是否会发生改变。虽然不情愿，但他承认也许会。从那一刻起，交流的大门开启，话题不断深入。

向别人提问：“你的信念是怎样形成的？”这样既体现尊重也体现真诚。如果缺少这样的调查，我们就会把刻板的想法加在他们身上。例如，当人们发表性别歧视或种族主义言论时，我认为试图驳斥他们的言论完全是徒劳的。询问他们如何形成这种信念更具启发性。他们可能会分享一些根深蒂固的信念或个人生活经历，然后就能更深刻地理解他们为何会形成那样的信仰。

当我们以参与的方式表达立场，主观上分享我们的信念是怎样形成的，我们便进入了参与式的讨论，并希望有更重要的交流。这种话语方式并非所谓的客观（牛顿式）事实陈述，因为陈述时双方可能都没有认真聆听。这种交流方式使我们在各种关系层面都备感痛苦——从个人亲密关系到持反

对意见的专家和评论家，再到国际冲突和宗教冲突层面。毕竟，战争和恐怖主义是相互冲突的信念的表现，而这些冲突的信念通常不欢迎共同探究。参与共同探究意味着将冲突和对抗置于脑后。

大多数人都深深认同我们的核心信仰。当信仰与自我认同纠缠在一起时，我们通常会将信仰从自我认同中剥离出来。我们强力捍卫信仰和自我认同。与他人交流时，我们通常不会分享我们是如何走到这一步的，而如果没有这样做，我们就从重要的信息流里中断了对话。接下来的事通常令人沮丧，因为任何一方都不愿意反思或重新学习。在更内省的层面上，理解我们如何受到思想的影响并相信我们所做的，为我们内在的改变开辟了道路。我们的信念被家庭、文化、教育、经验和世界观等贯穿并塑造。我们不应该错误地断定这些是客观事实，因为如果它们确实是，就会否认他人认定的事实并使对话无法进行。

思想实验

> 选择一个你认为特别重要的个人信念，问问自己是怎样建立起来的。是你的父母告诉你的，还是他们的行为或者你自己的个人经历造成的？
>
> 一旦你看到自己的信念是怎么形成的，你就可以选择继续坚持或者放弃。关键是你掌控信念，而非信念掌控你。

从这一点来说，我希望更多人能认清，我们一直强调的绝对客观真理，在大多数情况下总是值得怀疑的。不确定性原理的不可分割性与测不准性向经典的客观世界发起了挑战。下一步就是了解颠覆客观性如何使我们摆脱束缚。

---

1. Mark Dewolfe Howe, ed., *Holmes-Pollock Letters: The Correspondence of Mr. Justice Holmes and Sir Frederick Pollock, 1874–1932*, 2nd ed. (Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press, 1961), 109. Often misquoted as “I wouldn’t give a fig for the simplicity on this side of complexity; I would give my right arm [or my life] for the simplicity on the far side of complexity” and misattributed to Oliver Wendell Holmes, Sr.

第7章

摆脱病理学的控制

“客观性神话”是许多心理挑战和情感挑战的根本问题所在。客观性主导了心理治疗领域，并界定了我们对心理障碍和病理学的理解。尽管不可分割性和不确定性的原理使客观性变得无意义，但西方心理治疗界主流仍然植根于此。最近几十年，客观性出现了典型特例，不过大多数情况下，现有的临床实践仍未引入量子力学的新发现。注 西医疗法重诊断——这需要依据客观性——因此无视心理不适的根本诱因，也就是机械论世界观。还有一点很重要，一旦我们用这种过时的观点营造出一个处处是病理的现实，我们就给自己造成了进一步的伤害。

探索客观性神话

我们已经知道，量子力学的新发现颠覆的恰恰就是客观性。思考一下大多数人是如何使用“客观”这个概念的，你就能得出结论，他们认为客观是一种积极的特性，它意味着公平、没有偏爱、不带成见。“你不客观”被视为一种严肃的批评。但是如果我们查看“客观”一词的语义学定义，就能从非科学的角度重新思考它的欺骗性。《韦氏新国际英语大辞典》第三版（1993）将“客观性”定义为理性体验范畴内从属于或关联于客体、现象或情形，独立于思维，被所有观察者所感知。拥有独立于思想的实体；表达或处理所感知的事实和情形，不会被个人感受、偏见或解释扭曲。

“理性体验”（“sensible”）是什么意思？韦氏辞典指出，这里不仅指感官，也指“理性或可理解”的事物。然而，“理性的”这一概念完全取决于语境，且具有相对性。我们可能会同意，光着身子从房子或公寓楼跑出来是不明智的，这看起来很奇怪，可能会让人怀疑你是精神病。但是如果你被惊醒，发现房子着火了，没有多余的时间逃生呢？在这种情况下，不穿衣服逃离公寓（假如你裸睡的话）是不是理智的？大多数社会认为，杀死他人是非法的，除非出于自卫。然而，当一个国家对另一个国家宣战，由此引发杀戮时，规则就发生了改变。风俗和习惯如果变了，理性认知显然也会根据不同的情形发生改变。如果情境和共识左右了理性，那么理性就很难保持客观。

其次，“独立于思维”，意味着客体、现象或情形处于分离且独立、与思维毫不相关的状态中。我们暂且不论这一表述引起的哲学和认识论思考，我们会不经思考就确定事物的存在吗？这个表述不仅否认了思考的重要性，还使我们退回刻板想法的概念中，认为情形和客体是独立、超然的存在。

“所有观察者都能感知”，这种表述过于绝对，排除了任何例外。如果现在有100名或者1000名心理学家对一个对象进行观察，他们必须无一例外地全部得出一致结论。祝好运！我们可以想象出数不清的情形，我们所认为的客观实体实际上根本不是所有人都能察觉到的。灾难或犯罪的目击者常常讲述不同的版本。我们非常清楚，嫌疑人因为目击证人的证词被送进监狱，但几年后DNA证据却证实他是无辜的。我们的感觉“形成”了我们的认知。而且，文化差异在很大程度上影响了这些感觉，因为在一种文化中很常规的东西在另一种文化中可能是奇怪的。因此“所有观察者都能感知”是一个无意义的概念。

前述定义的最后一部分补充道：“拥有独立于思想的实体；表达或处理所感知的事实和情形，不会被个人感受、偏见或解释扭曲”。“客观性”一词的定义直接而深刻地指出了牛顿——笛卡儿范式的根源，告诉我们有一个独立、分离的现实存在于“别处”，与我们相分离且不同于我们的意识和感知。我们已经看到新的科学如何摧毁这种信念，特别是根据海森堡的不确定性原理，解释了观察者侵入被观察者的世界并影响它。

在更个人化的层面上，我们在人际关系方面的经验应该告诉我们，如何看待他人无疑会受到我们对他们的感受和与他们互动的影响。例如，我们不应该用不变的客观视角看待伴侣，而应通过现在以及过去我们与伴侣的相处中所感受到的情感和情绪来认知。我在本节开始时提到的客观性的积极意义——公平，不带成见——在这种情况下显得毫无意义。

客观性神话如何危害心理治疗

客观性神话为整个社会中的病态现象提供佐证。（我解释一下，“病态”是一个临床术语，意思是将某些行为或特征视为医学异常或心理异常，正如丽贝卡·奥尔良［Rebecca Orleane］博士写道：“女性生理性的荷尔蒙变化被诊断为病态，结论是荷尔蒙失调症。”注）从机械论的角度出发，受过医学训练的传统治疗师相信，只要提供足够充分的信息，他们就可以深入研究个体产生病痛的根源并做出恰当的诊断。因此，治疗的焦点往往集中在产生问题的根源上，这导致了源于笛卡儿主义的还原论。

大多数情况下，传统心理学（包括心理治疗）都以诊断为基础，而诊断则来自生物医学方法。确实，健康保险公司需要出具详细的诊断书来确定是

否在理赔范围内。心理诊断的基本原则是承认客观性的存在。每种心理状况被归为一类，该类别统计在由美国精神病学会制定的诊断指南中，即《精神疾病诊断与统计手册》，简称DSM。

举一个例子，最新版本DSM—5（第五版，2013年发布）增加了一类，即长期丧亲之痛可被诊断为精神疾病。（医学术语是“持续性复杂哀伤障碍”，简称PCBD。注）精神病的“权力意志”决定了悲伤应该遵守规定好的时间。人们对亲人的死亡感到心碎和失落并不被认为是一种正常的人类体验，而是由公式规定其是否符合诊断和病理学标准的疾病。

为了诊断心理状态，我们必须假定临床医生的主观解释不会制造障碍，而且客观性确实占据上风，这样医生就能准确告知保险公司这个人存在的问题。从这个角度来看，治疗同一名病人的十几名临床医生理应做出相同的诊断。但我可以向你保证，不会出现这样的结果。每个人都透过自己的主观感受看待对象，他还会受到信仰、思想、个人经历、偏见和潜意识的影响。对治疗师和客户来说，都是如此。在大多数情况下，治疗师不是没有情感只会计算的机器人，而是受过专业训练、尽其所能的专业人员，只不过受到旧的思维模式的制约。因此，心理学没有跟上新兴科学的创新性发展，而是依然像普通大众一样追求经典范式。正如荣格学派的分析家玛丽——路易斯·冯·弗朗茨（Marie-Louise von Franz）认为的那样：“心理学如果跟不上其他科学的进步，这在我看来没有多大价值。”注

传统意义上的治疗师沉迷于诊断，但他们仅限于对诊断或病理进行识别并治疗，而不能与客户共同创造新的可能性。用这种方法工作，他们往往不能帮助他们的客户前进——从“这里”到达“那里”，甚至找出“那里”可能的样子。

人们通常有合理的能力去理解他们是如何成为自己的，并理解他们挣扎的本质。这些生活事件一再重演，如果不进行改变，也不充分关注痛苦的缓解，会让许多人对其治疗体验不满。之前接受过治疗的客户参与回访时，经常告知他们希望不再重复之前的生活经历。他们需要的是通过一个新的过滤器来看待他们的生活，一个充满新的可能性的过滤器。这需要一种治疗方法，不再使个人陷入过去的伤痛中，永久地重复过去的限制波塌缩。在找出和实现定义性时刻的人生冒险中可以发现新的可能性，从而激发客户更大的潜力，使他们摆脱局限性信念。

痛苦的流行

根据美国疾病控制与预防中心（CDC）的统计，美国有25%的人患有精神

疾病，而这一数据在一代人的时间里增长到了50%。[注]增长之快令人咋舌，它暗示我们已习惯了一种新常态——情感损害和精神损害造成的深刻不安。然而，很少听到有人问为什么这种疾病如此流行。与其问如何用最好的方法治疗情绪和心理问题，不如先问问这些疾病为什么如此普遍。前一个问题为治疗这些症状建立了完整的体系，而后者则让我们透过表面，找出问题的源头以及可行的解决方案。

如果我们有一半人病得厉害却找不到病因，我们会非常急切地寻找答案。CDC为了与埃博拉病毒抗争加班加点。面对全民情感危机和心理危机，我们难道不应该也这样做吗？不幸的是，我们习以为常，对应该引起警觉的现象已经变得有些麻木。如果我们适应了那些不可接受的条件，视其为正常，就意味着出现了更深层次的问题。我们对自己的痛苦视而不见。这种将不正常视为正常的现象称为“normosis”。发明这个单词的法国学者将其定义为“一种常态化的病理，以很大程度上对病态环境的从众和适应为特征”[注]。

这种情绪和心理不安的流行至少有两个主要原因。首先，作为陌生人，在陌生的国度里生活，处境和以前不同，因而产生了深深的绝望：我们按照机械论的蓝图生活，但它并不包容人性。然后，我们将那些挣扎的人（可以说是大多数人）贴上临床诊断“有问题”的标签，并且诊断为“障碍症”，从而加剧了他们的痛苦。“障碍症”的概念源于分离和确定性。如果把它看作身体为抗击病毒而发烧，我们可能会更容易理解这种障碍症。在这种情况下，“感染”可以被视为对我们不再有价值的陈旧的世界观。

正如我们所看到的，笛卡儿的哲学理念开启了我们对分析和测量的依赖，它教导我们只要搜集足够的数据就能预测未来，并通过举一反三掌控了我们的生活和环境。回想一下，笛卡儿的方法论训练了我们的思维，将事情分解以了解所有更小的部分。这些教条以牺牲更大的图景为代价，简化、降低、分解我们的想法。鉴于这种对分析性思维的过度依赖，焦虑不可避免普遍存在，因为我们的思维从来没有中断过。

分析应该是思维工具箱中的一种，但当它成为我们唯一可获得的工具时，我们因其后果而痛苦。这种不间断的灌输导致过度焦虑，随之而来失去了和谐生活所必需的存在。焦虑折射出我们与恐惧的关系。如果你的意识永远在寻求恐惧，你自然会感到焦虑。你可能会记得第2章中汤姆的故事，他需要确保自己在工作和婚姻中的所有成果，这使他患上了长期的焦虑。沉迷这种想法类似背着避雷针在雷暴雨中穿行。

那些饱受焦虑困扰的人常常被不断涌入的想法所吞没，这使他们陷入绝望。如果你也是这样，请回忆一下第5章中的练习，这些练习说明应如何

看待你的想法，而不是成为它。

生活在机械论的分离原则下，我们彼此隔绝，并与整个宇宙隔离开来。把我们从完整的不可分割的流动中分离出去根本上是有害的。当我们通过虚假的自利性透视镜体验生活时，它扰乱了我们的关系。（我用“虚假”这个词是因为我们和他人的联系支撑着我们对自我的感知。）分离使同情和共情减少，剥夺了我们与他人联系带来的快乐。任何目的感和意义感都会因为分离的过滤而变得模糊。结果往往造成抑郁症。

诊断混乱：将主观想法误认为客观现实

引发心理和情绪不稳定流行的第二个主要原因是医学治疗和心理治疗将我们面对生活中常见挑战时的正常行为贴上标签。正如我们注意到新版DSM诊断中增加丧亲之痛一样，强行诊断正常行为已近泛滥。

将应对艰难生活的正常反应诊断为抑郁症，这一倾向阻碍了我们帮助对方应对生活中的挑战。很多时候，抑郁是一种正常的情绪。失去亲人、身患重病或者工作被解雇都会带来痛苦。一位名叫露辛达的三十多岁的女士来就诊，说自己患有抑郁症。她透露，她的丈夫已经离开她，找了另一个女人。她现在要照看三个孩子，但没有和丈夫达成离婚协议，她付不起账单。之前的治疗师已经诊断她患有抑郁症，并让她服用抗抑郁药。

她确实感到沮丧和焦虑。如果她没有这些情绪，我反而会怀疑她在逃避。毕竟，露辛达正在经历伤心、被抛弃、财务危机和养育子女义务的冲击。但她的抑郁症因情境而发，并非临床症状。据我推断，她没到精神紊乱的地步。所以我没有试图为她治疗抑郁症，尽管根据她的情形，进行治疗才是看起来合理的。相反，我协助她应对充满挑战的环境，处理受伤的情绪、被遗弃的感觉，设想一种新的生活，并获得实现它的工具。

我并不否认有人的确遭受疾病的痛苦，我否认的是，在缺乏适当判断的背景下，不加区分地进行诊断是荒谬的。我们见证过如天文数字般多的诊断，它们说明了更严重的情况：诊断混乱。

我想给美国精神病学协会提个建议，在DSM中需要考虑一个新的混乱状况：将诊断与自身的真实情况混淆。所有诊断（或者其他类型的标签）的问题是，当我们将描述与真相混淆时，就会使问题恶化。我们再次看到了刻板想法是怎样束缚我们的。考虑到客观性会造成错觉，心理学诊断应该是描述性的，而不是假装描绘在所有情况下每个人都能观察到的不变的现实。

从一个抽象的想法——例如诊断——出发并将其转化为实际事物，这一过程被称为具体化。哲学家怀特海（Alfred North Whitehead）用“误置具体性谬误”来形容同样的倾向。[注]诊断是对事物的客观真相的刻板想法，同时否认思想创造了它正在确立的构造。这有点类似于从量子力学衍生出来的概念：观察唤醒现实。回想一下，在进行观察之前，所有的存在都是潜在的状态。做出诊断的行为唤醒了一种现实。通过这种方式，诊断将自行发生。通过与一些精神科医生的合作，心智会创造出一些东西——例如抑郁症这一术语——然后否认自身的参与。

这里还有另一个例子，1987年，DSM—3—R（第三版，修订版）的编辑发明了“注意力缺陷多动症”（ADHD）这一术语，来描述一般人群中似乎呈现出的某类行为。它旨在描述专业人士可能发现的某些行为模式，以帮助他们进行治疗。从1967年到1980年，DSM以前的版本曾提到类似的可断定的“障碍”是“儿童时期的过度运动反应”和“注意力缺失症（ADD）伴或不伴有多动亢奋”。后来版本中的诊断意味着早期诊断的不充分。我们的想法对创造ADHD这个术语以及我们对所见之物的主观认知与描述一致的事实都负有责任。同样，我们看到了刻板想法的运行，因为它创造了某一事物的存在，随着时间的推移对它进行改变，然后否认一开始是它构成了这种事物。

如果我的同事跟我说“艾米莉患有多动症”，我可能会回答：“这种本不存在的病症怎么可能有人有呢？你的意思是，你看到艾米莉的行为与我们所说的多动症一致。”注意从刻板思维到参与式思维的转变，后者是我们可以用参与式世界观来做出诊断的。从这个角度来看，我们意识到自己的想法，并且记录了主观感受，而不是用客观的陈述来欺骗自己。诊断应该描述我们认为我们所看到的，仅此而已。

在前一个例子中，艾米莉似乎在遭受一种病痛，但它并不像胰腺癌、高血压或西尼罗河病毒那样清楚可辨。她的症状，即我们所称的多动症可能是从她的饮食、偏好进行多任务、家里乱糟糟的环境以及更多其他疑似症状中推断出来的。诊断是一个主观解释的行为，需要予以实证。如果不这样，但凡检查到异常就将其判断为病症，治疗师深受其害并可能做出更有偏见的诊断。将所有情况整合在一起使其符合诊断标准，这是极其有害的，因为它忽略了背景和文化差异。把复杂的人类行为贬低为一种诊断过于简单化了。伊森·沃特斯（Ethan Watters）在他的著作《像我们一样疯狂：美式心理疾病的全球化》（*Crazy Like Us: The Globalization of the American Psyche*）中阐述了这种倾向，他在其中描述了DSM的诊断如何套用到各个地方的文化，即使它们与西方文化不同。“我们应该担心精神疾病的地域差异性理解和不同疗法的消失，”他写道，“就像我们担心自然界生物多样性的丧失一样。”[注]

一个所谓客观的诊断结论能够说明症状，但很少涉及背后的形成原因和影响因素。我正在帮助一位名叫恩里克的客户，他根据DSM的标准诊断出自己患有多动症，这确实没错。他很难保持注意力，并且很容易分心，但是当我深入研究时，我发现他的自尊问题也许才是病因。通常，临床医生很快就会发现注意力缺陷多动症对自尊产生负面影响。但是，这是否也会在相反的情况下发生？低自尊会导致多动症吗？当恩里克必须在工作中阅读一份复杂的报告时，他常常质疑自己的理解。他的想法开启了自我批评："我不敢相信自己这么笨，我看不懂这份报告。我相信其他人都能看懂它。"

恩里克正在复制童年时期关于他的智力的一个限制波塌缩。他回忆起当他无法背诵书中的一段内容时，被别人嘲笑为傻瓜。随着时间的推移，他学会了用分散注意力和离开办公桌的方法，来摆脱阅读工作报告带给他的不安的感觉。这种分心让他从消极的自我暗示中得到暂时的解脱。他的注意力缺失仅仅是在帮他弥补对自尊的质疑。把他诊断为多动症并照此治疗是不恰当的。

在DSM的诊断中没有列入低自尊，但我发现它是大多数所谓障碍的根源。多年来我一直在帮助许多注意力分散的人，经过深入思考，我发现注意力分散可以使他们逃避感到焦虑的任务或谈话。其中就有一人抱怨过，在社交场合他做不到与他人进行交谈。当我们一起开始探讨时，他告诉我他正在服药治疗多动症。随着我更深入地研究他的情况，我发现他患有很严重的社交焦虑症，他会将一部分注意力从与他人的谈话中分离出来，以自我批评的方式监控自己说的话。在谈话中，他的想法会迷失，他会想："我不敢相信我刚刚那么说了，我想知道他们怎么看我。"他确实存在注意力缺陷，但他的主要问题是焦虑，而自尊再一次成为他集中注意力的主要障碍。

许多治疗师更关注可诊断的特殊病症，而不是虚渺无边的自我价值感，这样他们可以开处方或推荐进行药物治疗，而不用理会结果是否有效。但是，对于低自尊的人，没法开出药方，也就没法从他们身上赚钱。

当人们感到沮丧、焦虑和缺乏活力时，他们需要找出这些情绪是怎样形成的，而不是简单地压制它们。如果我们将情绪看作某种东西消失的信号，那么我们可以尝试借此做出积极的变化。我在工作中宁愿帮助人们迎接生活的挑战，而不是治疗所谓的症状。治疗病人而不是治疗病症才是最根本的，要不惜代价避免将一个人简化成各种临床症状的汇总。

为什么诊断治疗会进一步造成损害？

我正在帮助一位名叫蒂莫西的二十多岁的男人，他说他一直在忍受严重的抑郁。他被孤立，几乎想到自杀，他已经从大学退学。当我们回顾他的治疗经历时，他描述了一系列冷漠且机械化的干预措施，所有心理医生和精神病医生都做出诊断并对他进行药物治疗，表示他们能做的最好的事情就是帮助他治疗抑郁症。他们的做法使他更加相信自己是一个残缺的人。

首先，我试图通过共情理解对他来说“抑郁症”意味着什么。我感兴趣的不是临床术语，而是他对这个词的理解。他回忆起童年时的一次创伤，酗酒的父亲从情感上和话语上羞辱他。这次限制波塌缩令他感到震惊，于是他采取一种应对机制来补偿不安。为了感到安全，他试图躲避所有的亲密关系，以此获得身在母体之内一样的安全和保护。他开始像隐士一样生活，尽可能避免人际交往。他的童年里没有朋友，没有自己的爱好，也不与人交往，成年后也继续孤立自己。

我说，他这种情绪低落的情况是完全可以理解的。他怎么会不抑郁呢？他几乎不是在“活着”。抑郁症仅仅将他毫无生气的生活经历显露出来。鉴于他以前的治疗带给他的不安全感，我给了他一个全新的信念：他有潜力克服痛苦。我向他指出，他受到的伤害还没有他对自己的伤害更多。只要他能转变观念，意识到自己正在孤立自己，并承受了这一后果，那么进入拥有无限可能性的决定性时刻是完全可能的。我试图让他接受这种可能性。

他始终认为，他的治疗经历进一步肯定了“我有问题”的诊断，并已成为一种自我实现的预言。他的确有问题：他的主要信念和随之而来的想法剥夺了他正常生活的权利。幸运的是，当我向他解释，他所认为的“我是一个残缺的人”这一想法禁锢了他时，他接受并愿意重新树立核心信念。更加值得一提的是，蒂莫西理解了参与式思考的价值，在一次谈话中他说：“相同的想法一直萦绕着我，告诉我自己是一个残缺的人。”从那之后，他意识到了以前自己一直在伤害自己。蒂莫西现在已经工作了，大学成绩优异，也开始享受友情。他突破了关于自己的“客观真相”，从而在人生中取得了巨大的成就。

再说一次，对所谓客观性的追求掩盖了我们参与营造现实的重要作用。我以前的客户山姆喜欢说，“我一直被诊断为抑郁症”。他的信念以及随之而来的想法和感受把他塑造成与诊断一致的样子。我最终帮助他重新塑造了他的信念，让他这么想：“我一直认为自己很抑郁，我想这就是为什么我感到抑郁的原因。”主要的区别在于，一旦他能意识到自己的想法在参与过程中的作用，他就打开了一扇通往全新可能性的大门。这种情况下的可能性原则可以这样表达：我不等同于我的“诊断”。诊断只是一些标签，用来描述他人眼中的自己。我可以自由地成长、发展，重塑我的想法和体验。我不需要将自己贬低为贴在身上的标签。

当个人出现情绪或心理问题时，治疗师通常会调查他们的个人经历。他们询问客户经历过怎样的童年：是得到父母充分的爱与培养，还是忍受监护人的疏忽、冷漠或辱骂？治疗师试图将客户的挣扎置于个人历史背景下。而要了解世界观如何形成我们的文化时，我们也应该这样做。

世界不是一台机器，而是一个不断流动、延展的有机整体。从机械论世界观转向参与式世界观为我们的康复提供了途径。随着这种转变，只会有少数人遭受焦虑、抑郁还有其他痛苦。正如哲学家托马斯·库恩（Thomas Kuhn）在其具有里程碑意义的著作《科学革命的结构》（*The Structure of Scientific Revolutions*）中所断言的，“范式中出现的危机常常通过范式的转变来解决”。如果是这样的话，我们需要加快转变。[注]

---

1. Such exceptions include transpersonal therapy, which seeks to integrate spirituality and aspects of life that transcend personal identity, and family systems therapy, which works with families and couples and emphasizes the systems of interaction among family members.

2. Rebecca Orleane, *The Return of the Feminine: Honoring the Cycles of Nature* (Bloomington, IN: Author House, 2010), 104.

3. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2013), 153.

4. Marie-Louise von Franz, *Psyche and Matter* (Boston: Shambhala Publications, 1988), 288.

5. William C. Reeves et al., “Mental Illness Surveillance among Adults in the United States,” *Morbidity and Mortality Weekly Report* (MMWR) 60, no. 3,(September 2, 2011): 1–32, bit.ly/2esSTf7.

6. “Normosis,” *Momento Espirita* (Brazilian radio program), August 5, 2010,bit.ly/2ajOL1L. See also P. Weil, R. Crema, and J.Y. Leloup, *Normosis: The Pathology of Normality*, 5th ed. (Petrópolis, Brazil: Editora Vozes, 2014).

7. Alfred North Whitehead, *Science and the Modern World* (1925; repr.,New York: Free Press, 1997), 51.

8. Ethan Watters, *Crazy Like Us: The Globalization of the American*

Psyche(New York: Free Press, 2011), 7.

9. Thomas Kuhn, *The Structure of Scientific Revolutions* (Chicago:University of Chicago Press, 1996), 89.

第8章

从存在到成为：创造真正的自尊

从牛顿的客观世界的角度来看，万物都是惰性的和静态的。一旦我们接受牛顿的观点，我们就将一切看作“事物”，包括我们自己。这简直是对人性的侮辱！不过，正如我们所看到的，新的参与式世界观描绘了一个宇宙，在这个宇宙中流动是常态，宇宙的所有组成部分动态地不可分割地延展，没有例外。现实表现为“过程”而不是“分离的个体”。这是一种所有人和所有事参与进来，作为一个整体持续展开的状态。在参与式世界里，创造性的“潜力”取代惰性的“物性”被称颂。整体性展开唤起永恒的变化、全新的不确定性，并且充满潜力和灵感。当物性被流动性取代，静止的状态就变成了幻觉：事实上，我们的状态正从“存在”让位于“成为”。

“成为什么？”这样的问题仍然是在寻找“物性”的答案。海洋中的每一朵浪花是什么？我们所看到的物质只是暂时的能量的集合，注定在未来的某个时刻再次变回能量。

对于所有有意识的实体来说，“成为”的过程将我们置于新的个人进化和参与式变革的范式中。有些人急切地寻求改变，而另一些人则问他们为什么要做出改变。这种观念的差异描绘了他们不同的世界观：存在或成为。

从“我是谁？”中解脱出来

对变化的恐惧使许多人固着于自我认同。这种焦虑常常促使人们提出一个古老的问题：“我是谁？”这个问题表明，可能有一个听上去合理的答案，就好像我们的身份可以归结为一个固定的描述。问这类问题的人一般都在为寻找自我的核心意义奋力挣扎，并且渴望找到确定的答案。矛盾的是，你越想明确知道“我是谁”，你就变得越脆弱。我们最好自问：“我想怎样体验我的生活？”前者关注的是固定状态（存在），后者关注的是过程和流动（成为）。回想海森堡在确定运动与位置时所处的困境。如果我们专注于位置（我是谁？），我们必然会失去运动（我希望如何体验我的生活？）。

我们需要从固定身份这个概念向过程这一愿景转变。我们不应该对自我进行定格，而应该接受不断展现的自我意识，这让我们不断重新构思、创造和反思自身的经历。成功的过程使我们超越自身的限制，从以前的波塌缩进入决定性时刻。正如从我那些客户的案例中所看到的，当这些人摆脱过去并冒险进入新的领域时，他们获得了新的可能性。“成为”是可能性原则的核心。

当我们试图透过一切复杂性去认识自己时，我们也应该把注意力放在生命是怎样展开的。我们应该思考过去以及对过去的诠释如何定义了现在的我们。重新思考我们的过去并将其置于新环境中，使我们创造出不一样的现在和未来。

通常，在不安全感的推动下，我们会问出“我是谁？”这样的问题。想象一下，从18岁起你就被囚禁了，在监狱里待了20年。你没有任何监狱外的成年生活经历，所以你的自我意识非常有限。你即将被释放，“我是谁？”这个问题会引发一种脆弱的自我感受，可能会让你对即将到来的自由感到担忧。然而，你不大可能会选择继续留在监狱，直到你获得了新身份为止。你只能向前走，面对出狱后不确定的生活，迎接重新“成为”的自己。除此之外，你别无选择。成为的过程迫使你走出自己的道路，从而拥抱本真的呈现。

认同的另一端，是那些声称很了解自己并对自己有清晰认识的人。这群人同样表现出脆弱的自我认同。如此了解自己意味着没有成长的空间，它表明一种固定的自我意识。更重要的是，它表明有一种保护机制，阻止更深层次的反思和接受改变。如果“我”极为确定“我是谁”，那么“我”就把自己看成了固定的实体，被惰性卡住无法前进。

自我反思和内省是明智的，但这样做需要保持良好的平衡。要注意不要过度分析。自我反思和内省的目的是在参与反思时保持延展性，就好像你是一棵柳树而不是橡树。柳树灵活，在狂风中随着风向的变化而弯曲；刚毅的橡树则容易开裂。如果你在反思过程中保持灵活性，你的思考会更具深度和前瞻性，让你摆脱旧的消极的波塌缩印记。试着想象一下，你想如何体验生活，标记出需要断舍离的部分。然后找出核心信念和那些反复出现的约束你的想法。在释放它们的时候，忍受那种不协调。

回想一下，拥抱不确定性使我们加入宇宙的永恒能量流动。“成为”的过程是包容性的。在成长的过程中，我们不再身陷恐惧、不安全感或对错误担忧的困境中。更充分地参与展开的生活，有助于我们生活得很好。成为是开放的和充满无限潜力的；而存在是被构造的和受限制的。我们应该学会这样一种生活方式，将个人发展看作一个过程，在这个过程中我们必须开放式地探究和学习，并且始终接受新的意义。为了更深入地参与“成为”的

过程，我们需要摆脱个性中可能不再对我们有用的累赘部分。这些陈旧的方面阻止了我们进入新的成长过程。

过度补偿导致失衡

几年前，我在门廊旁边踏错一步，脚骨折了。这次骨折发生在脚外侧，第五跖骨，医生告诉我不需要上石膏。考虑到脚外侧疼痛，我将重心放到了脚内侧。在接下来的一周里，我对脚内侧施加的压力过大，结果压迫了这一部分。实际上，内侧的疼痛更甚于骨折的部分。一个月后，骨伤已基本愈合，但脚内侧的损伤仍然存在。由于对病痛的过度补偿，导致了更加虚弱的失衡。

这种过度补偿的倾向也会引起情绪和心理混乱。在生命中的不同阶段——特别是在儿童时期——我们发展出应对挑战、创伤、失望和困难的机制。应对机制是无意识的，但是在我们试图巩固那些让我们感到不安、不足、受威胁的部分时，对我们的个性进行了修正。限制波塌缩触发了这些自我保护装置或设置了个人面具，以应对干扰。我们通常不会意识到我们正在构建这些人格面具，因为它们以微妙的方式融入我们的生命中。

施虐、忽视或缺乏爱心的父母做出的伤害行为使我们做出冷漠或无情的反应，这样我们才能忍受痛苦。或者，我们会走到另一个极端，通过担当看护者的角色来抵消伤害或提取一些缺失的养育来补偿。混乱或动荡的家庭环境会诱使我们塑造一个取悦他人的面具，试图安抚每个人来维持友好。在极端情况下，我们可能会过度依赖我们的关系，寻找童年缺失的东西。让我们感到羞辱的尴尬事件或创伤事件也可能使个性发生改变。

我为亚历克斯治疗过一段时间，他透露，童年时期他的父亲极为暴躁。他很快就学会了保持高度警惕，以免惹怒他。当他和父亲之间发生不愉快的事时，他就选择压制在心里。这种应对机制成了他潜意识的一部分，亚历克斯不知道多年以后这种机制对他的婚姻造成了多大的影响。他觉得妻子在情感上疏远他并且总是严厉批评他，而他并没有与她开诚布公，反倒是压抑悲伤的情感，在一些无关紧要的事情上责怪妻子。这种吹毛求疵使妻子更加远离他。他在童年时形成的应对机制下的补偿机制破坏了他的婚姻。更糟糕的是，由于他继续压制他的真正问题，使得他们没有机会去解决双方的分歧。小时候让他获得安全感的机制现在在他的主要关系中设置了一个功能障碍。他的应对机制造成了严重的失衡。我几乎在我治疗的每一对夫妻中都发现了这种现象：夫妻之间的冲突源于每个人都未解决的挑战，这些挑战影响了二人关系。

我们的应对机制具有适应力，并且在首次启用时能帮到我们。可以说，它

们帮我们渡过难关。问题在于，随着时间的推移，它们变得僵硬、不合时宜；它们将我们囚禁，因为它们阻碍了真实自我的出现。和亚历克斯一样，过去一直影响着现在，曾经的应对机制变成了一套盔甲。当我们穿着这种过时的盔甲穿越生命旅途时，它阻碍了我们“成为”的过程。

心理应对机制是弥补缺陷的一种手段，就像我试图通过将重心转移到脚的另一侧来补偿受伤部位一样。但是，一旦我们在身体或情感上过度补偿，我们就会失去平衡。例如，我见过很多溺爱、过分细心的父母，他们因为童年时代的自己没有得到应得的关注，就对孩子过度补偿，使他们负担过重。钟摆摆动得太大了。

实现平衡是过上优质生活的终极标准，它要求我们关注过度补偿，从我们应对限制波塌缩开发的人格面具和应对机制中解脱出来，拥抱脆弱的自我，后者已经在我们保护它的热忱中变得模糊不清了。

思想实验

如果你觉得自己可能会在某种程度上做出了过度补偿的行为，首先要反省一下你要保护的弱点是什么。你可以问自己：“我的哪些部分在某种程度上感觉不安全或缺乏？”例如，你可能会对别人对你的看法过于敏感，或者和别人发生冲突会让你感到不安，也有可能你觉得自己不够聪明。

一旦你确定了自己存在的弱点，问问自己你的过度补偿是什么样子的。如果你对别人的意见敏感，你可能会告诉自己，你更喜欢成为孤僻的人。如果和别人发生冲突让你感到不安，你可能已经变成了取悦别人的人，以避免可能的不适。如果你觉得自己不够聪明，你可能会因害怕暴露无知而选择不主动提问。

这些问题的答案将暴露你的失衡状态，以及可能被过度补偿了的限制波塌缩。

一旦我们发现人格中消极的、失衡的部分，旧的应对机制不再起作用，我们就可以获得新的、由定义波塌缩提供的潜能，我们可以恢复平衡并参与“成为”本我的过程。然而，正如我们在第5章中看到的那样，新领域的不确定性常常引起不适。造成这种不适的主要原因之一是我们对自我认同的依赖。尽管我们清楚地看到了“成为”过程中的障碍，但是一想到放弃自我中一个过时的、失效的特性可能令人气馁，甚至会引起焦虑。不舒适感的根源是一个往往没有说出的问题，“如果我不是我认为的我，那我会是谁？”这只是“我是谁？”这一问题的延伸。

“脆弱”的力量

自卑祸害着我们这个时代。大部分人相信自己身上的限制性和消极性故事。他们越是这样做，就越是试图隐藏、掩饰或过度补偿不安全感。问题在于他们的应对机制使他们陷入困境，妨碍他们进入“成为”的过程。

加剧这一问题的是被误导的文化元叙述，后者要求展现出力量。我们被教导采取强有力的行动，隐藏我们脆弱的一面。这种倾向在很大程度上源于牛顿分离式原理所衍生的个人主义和竞争本能。分离导致了测量和对比。

当我们将内在的自我隐藏起来，唯恐他人评判时，这种信息会助长恐惧并加剧我们的不安全感。继而，我们放弃自己，顺从他人，贬低了自我价值感。当我们伪装出与真实的自我不同时，我们放弃真正的自我并戴上面具，试图掌控别人会怎样看我们；当我们寻求他人的认可时，我们操纵和伪装自我，或者至少尽量避免他人的排斥。这导致了我们对真正自我的背叛。

通往自我价值的道路上需要我们拥抱自己脆弱的一面。任何对自己的脆弱性泰然处之的人都没有什么值得隐藏起来的，他们是真正强大的人。大多数人偶尔都会感到自我怀疑、恐惧或不安。脆弱是一种正常的人类体验，我们应该正视它，而不用感到尴尬或不安。拥抱脆弱性意味着承认我们的恐惧和不安全感，而不去评判。当我们这样做的时候，我们就没有什么可隐瞒的了，我们释放了自己，不用让他人成为我们的评委。我们通过拥抱脆弱性来获得内在的力量。

对我而言，“脆弱”这个词并不意味着软弱或易碎，相反是更开放。把真实的自我隐藏起来不让他人看见，才会使我们变得脆弱。成为真正的自我使我们变得强大。

脆弱代表软弱，而不是代表强大，过去的这种说法不仅限制了我们的生活，还使我们与他人彼此孤立。当我们决定隐藏自己的感受时，我们就过上了虚假的生活，认为我们的缺点和自我怀疑出在自己身上。然而，那些我们在意他们意见的人可能也有同样的经历。绝大多数人都在剥夺自己的权利，认为别人比他们更自信、更安全。当我参与小组讨论话题时，发现每个人隐藏自己的倾向非常明显。当一个人开始放松自己并分享他的问题时，我从其他人的表情中看到他们正在通过共情连接起来。多米诺骨牌开始一个接着一个倒下，其他人也开始分享他们一直封闭起来的东西。

重新思考自尊

我相信“自尊”这个词经常被误用。这一表达的前半部分“自我”表示尊严来自内在的存在。然而，大多数人从自己以外的事物中寻求价值感。对于学生来说，它可能来自好成绩；对于商人或工人而言，可能来自促销或加薪；对于大多数人来说，赞美或认可会暂时增加尊重。我们的社会诱导人们寻找虚荣的快速解决方法作为改善自我的手段，创造了数十亿美元的收入。然而，这些装腔作势的魅力或成功实际上丝毫不利于真正的自尊。讽刺的是，它们反而可能会破坏我们的自尊心。

如果我们扭曲了自己的个性以寻求他人的认可或批准，或者避免他人的反对，那我们就是在追求所谓的“他尊”。我们试图通过虚假的表现来让自己感觉更好。我们越是这么做，就越远离真正的自尊。被别人认可或看重可能会让我们感觉良好，但如果我们为了操纵这些结果而出卖真实的自我，真正的价值就会被毁掉。不仅如此，当我们以这种方式行事时，我们就把获得幸福和服务的权利交给了他人。其他人有责任决定我们是否有价值。这不是一种健康的方式，而是与灵魂作抗争。

事实很简单：别人不能对你做出评判。人们对你有意见，这是很正常的。然而，将他们的意见提升到评判的地位会带来负面结果。除非你赋予他成为你的法官的权力，否则没有人能评判你。唯一有这种权力的人端坐在法庭，穿着长长的黑色法袍；其他所有人都只是持有意见的人。以更健康的自尊标准进行衡量，我们可以更容易容忍他人的意见，而不会将他们的观点提升为评判标准甚至客观事实。

如果他人不同意我们的意见，我们习惯于认为被他们拒绝了。事实上，一旦我们把对方看作法官，我们就已经否定了自己。你可能会想起海伦，我在第3章介绍过她是如何把我的同事吉姆当成评判她的法官。我们对他人看法的反应程度与我们的自尊水平负相关。

大多数父母声称他们全身心地投入在孩子的自尊教育上。教育工作者、治疗师和辅导员也非常重视儿童自我价值的发展。然而我认为大多数人并没有真正理解自尊。如果一个优秀的、经常得A的学生因为得到一个B而变得沮丧，那么非常清楚的是，学生的自尊感取决于他的成绩。成绩应该被看作蛋糕上的糖衣，但蛋糕才是学生与自己的关系。

重新思考真正的自尊是什么能让我们活得更加明智。真正的自尊是与他人建立健康关系的天然基础。它消除了大多数关系冲突中普遍存在的任意索取的状态，并通过拒绝他人的评判使我们自身得到发展。在本书中，你所学到的大部分内容都旨在帮助你过上自在且游刃有余的生活——这是自尊的基石。真正自尊的基石促进你在成长过程中的全面参与。正如我们所看到的，摆脱旧的应对机制，迎接决定性时刻是第一步。

当我们的内在价值感来自自己时，我们通过拥抱自身的脆弱性来参与更大的真实性——这种开放使我们能够融入生命的流动。

重新思考错误和失败

旧有的负担经常会引起我们焦虑或者害怕再次犯错，随着从其中摆脱出来，自我认同才能获得发展和改变。焦虑源于旧有的“存在”范式，而不是“成为”。如果我们坚持现实是固定不变的，我们就会不假思索地认同所看到的，并避免充满不确定性的改变。这相当于试图阻碍生命的流动。从“存在”的角度来看，我们越追求确定性和可预测性，我们就越害怕犯错误。从成长的角度来看，我们可以放松对这种焦虑的控制，因为我们明白决定性的后果往往不像我们想象得那样稳固。形成对比的是，摆脱对错误的恐惧通常使我们能够做出更明确以及更明智的决定。

我们对确定性和可预测性的执着使我们抵御改变，并对犯错产生恐惧。一般来说，我们称为错误的是一项决定或一项行动，以及后悔没有决定或行动。错误通常会导致某种程度的痛苦、失落或挣扎。我们不喜欢这样的后果，所以我们称之为错误。矛盾的是，我们努力避免的后果可能正是我们需要经历的。一个错误仅仅是一个事件，我们可能没有意识到这个事件所带来的全部好处。

我经常听到人们说他们以前的婚姻是个“错误”，因为他们离婚了。然而，如果没有那次艰难的经历，任何人都不会有机会发现关于自己以及他们所选择的伴侣更深层次的事实。当我回想以前的婚姻时，我开始明白我的前妻在我们结婚的这些年里没有改变。这成了我们冲突的根源，因为我已经变了很多，并且期望她也这样做。然而我没有理由期待她必须改变，她也从未保证这样做。那我为什么对她不满呢？这个问题促使我考虑当初我为什么要娶她。我需要经历这些痛苦来反省表象之下仍然存在的某些问题。娶她并不是一个错误；这个错误将我带入与自己的斗争，并深入思考年轻的我是什么样的。

从我们所说的错误中产生的洞见，对于我们的心理、情感和精神成长都是必要的。它们也是我们学习过程中的一部分。如果我们把生活看作一个不断变化、永无止境的“成为”的过程，我们可能会认为我们所说的错误只是当时定格的一个时刻。但生命的流动不会定格；无论我们的观点是否使我们以这种方式看待它，它都在继续。

“错误”影响我们与自己的关系，因为它剥夺了我们的平和。当我们认为自己犯错时，我们往往会听从别人的声音和意见，就像我们贬低自尊一样。在这两种情况下，我们感到痛苦是因为失去了创造性和快乐的精神，无法

更投入地参与进去。

错误的概念与更大的失败概念联系在一起。正如真的没有错误这样的事情，我会说，也没有失败这样的事情。想象一下，看着蹒跚学步的孩子挣扎着迈出第一步，却跌倒了。我们说他失败了，这多荒谬啊！他只是没有掌握走路的技巧，尚未成功而已。我们要想实现目标，挫折是必不可免的。把这个过程称为失败造成了破坏性和自我挫败感。失败是一种由心智构造的信念，它根据经典世界观的倾向来衡量和比较。失败本质上植根于机械范式的世界观。当机器失灵时，可能会松动或散架，但当我们变得像机器一样时，我们会再一次起用机械疗法。我们所说的错误或失败不仅仅是学习机会，也经常为我们开启新的大门。

我和艾米一起工作，她是一位成功的对冲基金经理，但仍对生活不满。她对工作很熟练，但她抱怨说，这并不是她真正想要的。她从工作中感受不到快乐或深层次的满足。有一天，她去参加一个会议，焦虑不安，因为她做了一个不明智的投资决定，使公司损失巨大。用别人的话说，这看起来像是一个“错误”，她因此感到非常痛苦。由此，我们打开了话匣，谈到她内心激情的真正来源是艺术。最终，这次投资失误造成的后果是为艾米追求内心的激情开辟了道路，她成功地开办了一家艺术画廊。

当我们发现自己被错误或失败的想法吓倒时，我们失去了更加投入地生活的机会。成长过程中没有绝对的正确决定或途径。将我们从这种恐惧中解救出来能使生活释放出更多的意义。错误和失败根植于我们一直在讨论的非是即非二元思维的文化结构中，也因此让我们相信必须简单明了地做出对与错的选择。拥抱参与性的、不可分割和流动的宇宙使我们超越这种限制性结构。同样重要的是，它带给我们新的可能性。

追求完美

我在做治疗师的几年中，帮助了越来越多的人，他们因为追求完美分散了注意力。追求完美的意愿给人们带来负担，并以无情的压力囚禁他们，经常给生活造成破坏，但这些人相信追求完美是值得的事情。

完美意味着毫无缺陷。它说明你的行为达到了无法超越的卓越水平。当然，学生可以努力取得完美的成绩。你可以指望打保龄球十个全中，或者在工作中完成一份完美的报告。你当然也希望外科医生给你做一项完美的手术。然而，在生活中将完美作为追求目标完全是另一回事。机器或电子设备可以完美运行至少一段时间。然而，随着时间的推移，它开始磨损并需要修理。在我们渴望完美的愿望中，我们发现了另一种植根于牛顿机械宇宙观的文化基因。人类从未打算做到完美。这是成为人类所要考虑的一

部分。想想这个表达，“我只是人。”

在那些被完美所困扰而前来咨询的人中，我越来越意识到他们对完美的追求实际上是对安全感的掩饰。对完美的执着追求是一种“就像我一样，我不够好”的说法。这些人中的大多数人在生命早期收到了消息——来自所经历的波塌缩——认定他们在某些方面是缺乏的。所以他们决定，只有完美才能超越责难。有了这样的痛苦，我们可能会将完美主义视为对早期波塌缩破坏我们幸福和自尊的补偿。完美主义者往往认为其他人在某种程度上比他们更好或更优秀，所以他们需要毫无缺陷才能迎头赶上。

我们不应该追求完美，而应充分发挥存在的能力。没有了任何让人分心的想法对我们进行衡量或评判，那一刻我们就是自由的，我们可以自由地活在当下。完美主义者通常自我不在场，因为他们忙于评论过去，并重演每一个决定，受制于未来的每一个烦恼。如果他们能首先设想一下如何超越那些催化完美欲望的不安全感和创伤，他们可能就会更有效地利用了时间。正如我们前面看到的，拥抱你的弱点，包括你所有的不安全感，是愈合伤口的重要一步。这也是一个肯定的迹象，表明你正在从存在走向成为。

伟大的美国画家阿尔伯特·平卡姆·莱德（Albert Pinkham Ryder）用自然界中的一幅迷人景象描述了他的创作过程：

> 你见过一寸长的蠕虫爬上一片树叶或一根树枝，紧贴在末端，在空中旋转，好像是要去够什么东西？这就像我。我试图高于我所处的位置找到一些东西。注

莱德的描述还捕捉到了“成为”的新生性。我们不应该追求虚幻的完美，而应该努力发展壮大，超越我们熟悉的领域，进入新的可能性中。这些新的可能性始终在完美之外等待。

“如果……会怎样？”创造的奇迹

我们可以通过“如果……会怎样？”的简单问题帮助我们从狭隘的既定的生活轨道中摆脱出来，让我们开始思考。随着我们在成长的过程中继续前进，一种惊奇感使我们主动参与到可能性中。走出以决定论为基础的规定性路径，重新塑造自己的参与角色，既能培养真正的自尊，又能使我们掌控人生。

大学毕业后，我预感到生命可能会像机场运送行李的传送带。如果你不取回你的行李，它会沿着预定的路线继续行驶。同样，一旦踏上生活的传送带，它就会继续前行。做出一些关于职业和婚姻的决定，而你的余生也会变得方向明确。当你意识到发生了什么事情时，半辈子可能已经过去了，这可能是我们遭遇“中年危机”的原因。

通常，步入中年，我们才会发觉自己并没有真正意识到光阴似箭。中年危机只是一次中场休息，让我们能重新获得生活中的主导权。这往往会引起别人的恐慌，他们可能会试图避免这种自我反省，并希望让我们回到“可预测”的道路上。考虑到这一想法，我向自己保证，每隔一段时间我就从生命的传送带上跳下去，并重新评估它的运行方式。我会考虑我想要做出什么改变。走向这个目标的途径是问自己：“如果……会怎样？”事实上，如果不进行那种沉思，我仍然会因为以前空虚的人生自责不已，当然也不会坐在这里写作。

几年前，我的儿子在大学毕业时与我一起讨论他未来的计划。他表示，他并不乐意接受朝九晚五的工作（现在更可能是朝八晚六），但完全不确定要做什么。他问道：“如果我能找到一种方式，既能赚钱又能看到更广阔的世界呢？”我们讨论了各种可能性并探讨了他如何才能实现这一目标。他现在生活在布拉格，是一名英语老师，他的“如果……会怎样问题由此得以呈现”。得益于那次尝试，他的生命得以拓展；未来的职业道路通过参与这次冒险变得清晰。

我应该提醒的是，那些对机械论范式的信条感到恐惧的人，可能会以不同的方式体验这种尝试。对于他们来说，尝试通常会导致对不想要的结果的焦虑和恐惧。再说一次，我们经历过的限制波塌缩和定义波塌缩以及世界观将会告诉我们“如果……会怎样”这个问题将引导我们走向哪里：惊奇还是担心。

对于那些相信量子世界观的人来说，这个问题展开的是一幅令人惊叹的画面。它意味着事物不一定是固定的和确定的，而是可以获得开放性。对这、对那，对他、对她，如果我换一种角度思考会怎样呢？这一问题能激发我们的创造力并让我们更加熟练地生活，就好像重启了生活成为真正的画布的可能性——而且额外的惊喜是，我们将画笔重新攥回自己手中。缺乏好奇和想象力会使我们的存在变得蠢笨，使我们过着无趣的精神生活，失去个人掌控。询问“如果……会怎样？”为更有意义和参与性的生活敞开了大门。它促使我们参与未来，充分参与我们的成长经历。它为我们寻求了新的可能性。

---

1. Albert Pinkham Ryder, “Paragraphs from the Studio of a

Recluse,"Broadway, no. XIV (September 1905): 10, quoted in Barbara Novak,*Voyages of the Self: Pairs, Parallels, and Patterns in American Art and Literature* (New York: Oxford University Press, 2009): 121.

第9章

超越身心关联性

身心统一经常指的是“身心联结”这种现象。有时候也被称作身心问题，它表明我们已经发现了身心之间存在的联系，我们只需要确定心理状态——如信仰和思维——是如何影响身体状态、事件和过程的。当我抛出我自己的统一性观点时，许多人表现得非常惊讶，因为我对传统观念发出了挑战，提出根本不存在身心联结。

不可分割性意味着身体和心灵之间的割裂是人为的，如果不是完全不可理解的话。将我们的脑袋与身体其他部分分开的唯一方法可能是在喉咙周围打结。如果我们从基本的假设出发，即没有任何东西真正与其他事物分开，那么“联结”一词就失去了它的相关性。简而言之，心灵——身体的联系不存在，因为这两者从未分开过。在本章中，我将展示我们是怎样构建出一个身心分裂的虚假现实，以及新科学如何让我们重新认识人类的整体性。

被经典范式洗脑

勒内·笛卡儿凭借他的格言“我思故我在”成功地将思想与身体相分离，这一分裂被称为笛卡儿式的二元性。该哲学理念意味着大脑负责心理活动，身体完全与之分离，导致了后果严重的二分法。

尽管身心联结的概念与传统医学的二元论方法相去甚远，但也不会相差太远。与笛卡儿的观点相反，我和许多人都认为，心灵和身体似乎只是同一整体（人类）的不同方面。就像25美分硬币的正反两面不是分开的，而是同一枚硬币的一部分一样。头脑和身体是完全结合在一起的，因此密不可分。如果两个光子缠绕后分开，继续作为一个完整的整体运作，那么心灵和身体的情况怎么就相互分离，变得不一样了呢？

退一步来说，我们已经被分离范式深深洗脑了。一个完整的整体，我们将它的头脑与身体相分离，深信各部分彼此不同，却忽略一个明确的事实，那就是少了任何一部分，整体都无法运转（除非在科幻电影中）。笛卡儿

表演了一个神奇的伎俩，让世界相信这实际上是合情合理的。四个世纪过去了，我们仍然是被唬住的观众，中了他对思想玩的花招。

《韦氏词典》将身心定义为“由精神或情绪障碍引起的相关身体症状”，这个词本身具有轻视的意味，好像思想所带来的身体疾病不如纯粹的物质原因更具实质性。然而，即使算不上荒谬的话，“身心”这个术语的区别化定义也是不明确的。如果你心里在想什么，你的身体也会做出反应！创造一个词来指定整个实体各个部分之间的联系，阐明了二元性的悲剧。当我们通过冥想来抚平心灵，就会注意到它对降低心率和血压的影响。为什么我们的心理活动的其他情况会与身体完全隔绝？为什么我们会认为长期的恐惧或焦虑不会影响我们的生理状况？

所谓的安慰剂效应进一步证明了大脑会影响身体。尽管医学研究人员起初否认这种现象，说“这只是一种安慰剂效应”，但之后他们的态度却发生了变化。流行的互联网网站WebMD说：

> 安慰剂效应与期望有关联的事实使其不再只是虚构或假想。一些研究表明，安慰剂效应会使身体发生实际的变化。例如，一些研究记录了人体内啡肽的分泌增加，这是人体自然释放的疼痛缓解剂之一。[注]

2014年4月，颇有声誉的梅奥诊所在《梅奥诊所健康通讯》中分享了这一观点：“即使在相同的条件下，安慰剂效应也可能从0到100%不等。”[注]的确，安慰剂效应应该推动医学研究进一步开发通过心理调节治愈身体疾病的能力。我们的思想和情感会影响身体，就像身体状况会影响我们的思想和情感一样。（显然，疾病、伤害和晚期重大疾病会对我们的心理状态产生破坏性影响。）精神、情感、身体和精神层面互相渗透和重叠。某一方面对其他方面产生了不可估量的影响。

智力和直觉分离的后果

从一个不可分割的宇宙观来看，连接，更别说分离，仅仅是一种思维把戏。思想构造的二分法是由思维的二元性引起的。回想一下，心灵通过制造分裂——思想和身体，左脑和右脑等等——来分割整体，并且在这样做之后，将它们彼此彻底分隔开来。心智制造了这些隔阂并将它们看作真实的。但是，令我们惊讶的是，被分隔的各部分却互有渗透。

我们应该关注更大层面的因素：心智将身心区隔开来，制造了一种错误的现实，我们以此指导生活，给自己造成了更大的伤害。我们的思想和身体

是独立的孤岛的信念看起来像是大规模的幻觉。而且，这些人为的分裂几乎发生在我们所看到的任何地方。

人为二分法涉及智力和直觉。智力被视为逻辑和理性探究的表达。大多数人认为智力是一个人大脑的副产品，运用的是逻辑分析的技能。智力敏锐通往成就和成功，至少我们被引导去相信这一点。西方文化的一个标志是对我们重视的东西——考试成绩、收入、经济学以及几乎所有传统意义上的成功——加以测量和评估，我们甚至创建了智力评估，包括标准化测试和智商测量。我们将男性能量的概念归结为根植于经典思维、哲学、科学和性别（或刻板印象）原形等认知论的智慧。

相比之下，直觉则说明了一种瞬间发生而独立于理性认知的思维方式。我们通常将其视为基于情感脑半球的女性特质。值得注意的是，我们不像测量智力那样测量我们的直觉能力。直觉被认为具有非物质的品质，因为它似乎不是来自生理器官，即大脑。出于这个原因，它经常被贬低为一种不被赞赏的东西，和预感差不多。直觉通常被认为比不上智力（在少数仍然未消失的原住民文化里还保留有例外）。鉴于流行的西方文化范式仍然看重男性，这并不奇怪。

通常，主流社会的文化非常偏爱智力而不是直觉，这很可能是因为我们强调逻辑以及倾向于分析和还原思维，这些都是智力的组成部分。这种偏见一直追溯到亚里士多德时期。但是，经由牛顿和笛卡儿的理论所解读的智力，它也将整体性和分裂的现实分割成独立且不同的区域。因此，逻辑和分析，即理性智力的工具，虽然在许多情况下是必不可少的，但一旦成为决策的专有模式，就会造成破坏。

这些工具不足以应对物质以外的主题，如微妙的关系、心灵事件等。这种特殊的认识方式对其行为的意外后果及其对分裂的依从性视而不见。智者设计了巧妙的方法从我们的星球中提取化石燃料，发现了许多化学物质，以促进工业发展，但不会停下来考虑造成的意外后果，包括气候变化和癌症。直觉可能对我们的行为与其后果之间的关系更敏感，因为直觉倾向于考虑超越简单因果律的直接性的后果。

直觉的认知方式毫不费力，而且它们不被我们的意识欺骗。我们有许多认识方式，包括认知、体验、直觉、精神和超验。将自己限制在一种模式（智力）会妨碍我们做出审慎判断。正如当分析成为我们所能获得的唯一工具后，它会造成破坏，从直觉中剔除智慧同样会造成孤立的后果，具有反作用。

不能融合直觉的智力是不完整的，有时是危险的，因为它识别出所谓的“在那里”的问题，却没有看到自己也参与其中。在第4章中，我们研究

了这种习惯性碎片思维的案例。缺乏直觉的智力运作起来是不充足的和不完整的。

与直觉相分离的智力是缺乏智慧的，那么否认智力的直觉过程也缺乏更稳固的基础，并且掩盖了智力的活力。当我们以一个为代价向另一个倾斜时，我们限制了自己的视野。更严重的是，我们不允许自己用整体性观察世界，因为从分离范式的角度来看，我们又一次选择了其中一个。

将智力与直觉重新融合起来

整体性要求我们整合不同的认知方式，并再次整合被我们约束了的品质。在直觉过程中，智力这一理性工具具有合理性和必要性，但是与直觉相结合后，智力变得更加充盈和开阔。我们不应将智力与直觉对立起来，而应将它们视为互补的品质。我会称之为智力与直觉的联姻。

尽管我认为归纳是一种分类法上的陷阱，每个归纳都存在例外，但我确实发现男性往往会更理性，而女性更倾向于直觉的认知方式。有时，这种状态破坏了双方关系，因为不同的性别似乎用的是不一样的沟通方式，我们将在下一章深入探讨这一点。当这种情况发生时，双方可能会感觉到缺失共同的目标，因为智力和直觉倾向于相互争斗，从而产生不连贯的沟通。就好像两个人在各说各话。为此，将对立的两面进行融合有助于获得男性和女性的平衡，就像道家讲阴阳平衡，将相对立的特征视为互补，如光明与黑暗、火与水、热与冷、扩张和收缩。

如果你问如何实现这种融合，我发现只要你有这样简单的意图，就很容易实现平衡。当我们学会整理思维的碎片，停止被动的反应模式时，就会出现一个我们以前从未进入过的空间。唤起直觉的敏感性，通常就会得到答案。不再过度依赖理性以及降低思辨性，就能引入直觉过程。

大多数人主要是通过思考或感觉来识别，结果走向失衡，他们的想法或话语通常以“我认为”或“我感觉”开始。那些倾向于感觉的人通常不信任他们的智力。他们可能在年少时遭遇了限制波塌缩，使他们质疑自己的智力。出于同样的原因，我们这些倾向于智力的人可能在相信感情没有价值或实质的情况下长大。将智力和直觉结合起来的人处理事情更有力，也更连贯。

思想实验

问问你自己，是否经常使用“我认为”或“我感觉”。答案会透漏你倾向于思考/感觉，还是智力/直觉。一旦确定了不倾向于哪一部分，就邀

请它更全面地加入进来。如果你倾向于思考，那就开始提示自己，“我感觉如何？”如果你倾向于感觉，那就经常问自己，“我在思考什么？”

很长一段时间以来，我都将智性直观融入治疗师的工作中。事实上，我越来越多地用这种方式看待工作和生活。它提供了一种更加开阔和直接的感知方式，而单纯依赖智力或单纯依赖直觉会让我经常忽略这个标记。当我们学会尊重直觉的智慧并将其融入我们的智力判断时，我们就会从片面的视角转变为不同认知方式的强大整合。智力和直觉的结合为我们带来了几近失落的艺术：智慧。智慧能使我们更好地感知有为与无为的潜意识结果，而且这样的结果可以由智力得以加强。

被遗忘的第六感

把整体看穿看透，加上智性直观的帮助，偶尔会带来类似量子纠缠一样的经历。这种类型的不可分割性不同于一对光子或两个人的纠缠态。它发生在我们的心智、意识和物质世界不再分离而是合为一体的时候。在这种情况下，空间与时间融合，因果律消失。第六感直觉打开了神秘的统一性的大门，这与量子力学的发现一致。

2004年的寒假期间，我在位于墨西哥的下加利福尼亚州、沙漠与海洋相遇的壮丽景点度假，那里的景色使我回归自然，并调整自己融入周围的环境。这样做时，我心中的平静感增强了，而且我与物质世界的关系变得更加紧密。然而，12月26日印度洋海啸及其造成的人道主义灾难的报道迅速打破了这种宁静。尽管还在度假，我却不得不面对每天的灾难报道。

《国家地理》杂志报道说，这次海啸几乎没有造成任何野生动物死亡。实际上，令人惊讶的是，很少发现动物尸体。目击者说，“大象尖叫着跑向高地。小狗不愿意离开家。火烈鸟逃离了低洼的繁殖区。动物园的动物冲进它们的避难所，无论怎么引诱都不肯回来”注。然而，多达23万人死亡。《国家地理》杂志的一篇文章引用了一位科学家的观点，他认为“动物可以通过感知环境的微妙或突然变化来预知即将到来的危险”，作者推测动物实际上可能具有第六感，而人类显然缺乏这种感觉。注

我离开海滩走回房间，开始写一篇关于这个概念的文章。我的想法是这样的：动物所具有的第六感之前一定也是人类的自然状态。动物从来没有经历过因机械论而延续的整体性分裂。作为动物生态平衡的一个组成部分，它们的第六感永远不会萎缩，因为它们不会依赖于分离范式所产生的支离

破碎的思想。他们的认识方式基本上是直观的。

野生动物能够预知海啸，这一点完全解释得通。动物世界和自然现象只是环境的不同层面，共享纠缠态。它们是一体的。而人类自从破坏整体性后，就已经中断了与自然的联系。将环境剥离出去，开发环境，我们不再接收到大自然的信息，也限制了预知未来的直觉能力。

共时性

当我坐在墨西哥的办公桌旁写下被遗忘的第六感的文章时，一只鸟从一扇敞开的窗户飞进我的房间，落在椅子扶手上。有那么一会儿，我好像升起一种超越时空的敬畏，我们彼此都被彼此吸引着。那只鸟忽地一下又飞走了。我确定这不是简单的巧合，这是共时性，是意识实体通过物理世界进行宣告，或者说是心灵和物质融为一体。通常，这种经历是一种明确的肯定，我们确实走在正确的道路上——以我为例，就是被这次意外经历启发到了。

回到家后，我给艾伦·库姆斯（Alan Combs）发了一封电子邮件，他不久前就这个主题写了一本非常精彩的书《共时性：看透科学、迷思和诡计》（*Synchronicity: Through the Eyes of Science,Myth and the Trickster*）注。很快他回复了邮件，分享了他的观点，我的经历确实是一个典型的共时性案例。他进一步告诉我，打开我的电子邮件前，他一直在阅读英国生物学家鲁珀特·谢尔德拉克（我在第2章中提到过）的革新性著作《被注视的感觉》，恰好读到关于动物如何预测地震的章节。他建议我给谢尔德拉克博士发一封邮件分享我的经历，我照做了。谢尔德拉克博士和我讨论了将共时性融入治疗，我曾经尝试在治疗过程中超越单纯理性沟通的局限。之后我们进一步合作，在耶鲁大学进行演讲，讨论了我们的想法如何碰撞融合的。

当卡尔·荣格在20世纪20年代引入“共时性”一词时，他在不同阶段给出了不同的定义：“意味深长的巧合”、“同时发生的非因果事件”注。你可能还记得，因果律正是爱因斯坦与玻尔辩论中的一个焦点。荣格认为不存在合理的、起到作用的因果条件，并且不能将这种事件视为巧合。荣格对这种经历所用的另一个词是“超自然”，这表明刚刚发生了具有深刻意义的深刻体验；当我们超越理性到超然时，这样的事件会刺痛我们的存在感。

共时性对经典思维提出了重大挑战，但它与量子力学的原理天然吻合。当空间和时间——因果律和分离主义的基础——后退，宇宙、心灵和物质世界看起来是一体时，就会发生共时性。荣格称这是一个不寻常的发

现：“‘一个’世界。”在这里，我们体验到甚至亲眼见到量子世界的缠绕如何发生在宏观世界，分离不复存在。共时性可能发生在不同的层面，但一直存在非因果律。因为事件之间似乎不存在因果关系，它们明显独立且不相连，仅仅用概率无法解释事件的发生。我们再次经历了不可分割性，但是现在处于一个完全不同的层面。

这种现象远远不同于双生子的量子纠缠，用机械论范式也无法解释。在前面那个例子中，我可以确定写作和看见鸟之间不存在因果关系，但那一刻确实也太过巧合。两种不同的状态，即心灵和物质世界，简单地融为一体。共时性消除了心灵与物质之间的分裂，当这种情况发生时，我们开始重新融入意识与物质世界之间的联系。

很多年前，我曾经在马萨诸塞州一家名叫克里帕鲁的瑜伽休养中心待过。我的好朋友查尔斯和我度过了一个轻松的夜晚，他告诉我他正考虑结束他30年的婚姻。第二天早上，他告诉我他做了一个梦：他即将踏上穿越海峡的渡轮。查尔斯带上了宝贵的财产——一只珍稀品种的鸟。他担心这只鸟会在旅途中飞走，所以把它放在眼镜盒内，然后绑起来让它无法逃脱。

查尔斯请我帮他解释这个梦。我认为这只鸟可能象征拥抱自由，或者在这种情况下，他离开了他的妻子。然而值得注意的是，他选择将这只鸟放在眼镜盒中保护它，以免它飞走。难道他的梦是在告诉他，他一直在逃避选择，不去思考他的自由之路吗？在我们走向供应早餐的大型自助餐厅时，我们讨论了这个象征所暗示的内容。大厅的入口处有一块黑板，上面写了一句隐喻式的话：“啁啾，啁啾，啁啾。早上好，小鸟。”这是巧合还是共时？两个看似截然不同的现实——意识和物质世界——暂时合为一体了吗？

一天晚上，我们在纽约参加我的新思维课，那天正好探讨共时性。在休息期间，谈话转向更加贴近生活的话题，我们开始讨论年轻司机的汽车保险。我意识到我忘记把我儿子算上，他也是一个新司机。几分钟后，我就收到了亚历克斯给我发的一条短信，他想和我说会儿话。我把这个消息告诉了小组成员。三个人坐在我的左边，另外三个人坐在我的右边。鉴于我们沉浸在共时性话题中，小组参与者认为他的短信与我们正在讨论的共时性有关，这在平常看起来不过是一次巧合。

我现在记不起儿子想跟我说什么，那不是重点。奇怪的是，坐在我左边的人认为我的儿子刚刚发生了意外，而坐在右边的人则认为他想谈谈我们的保险政策。那天晚上，我琢磨着大家的不同看法。我想知道这是否与他们所处的位置有关，又或者只是一次偶然？第二天，一位和我一起工作的女士（她前一天晚上没有参加小组讨论），突然说道，“感知就像收音机的天线一样。左边和右边接收的信息不一样。”由于我的个人触角已经转向

新的世界观，纠缠态不再被视为一种奇怪的存在，因此这种事情发生的频率更高。

就像我将智性直观融入治疗师的工作一样，我也越来越多地寻求和体验这些共时性纠缠。

我对理查德的治疗持续了六个多月，最初专注于他的婚姻问题。随着我们谈话的进展，理查德开始意识到，他对冲突的恐惧不仅阻碍了他与妻子的关系，也阻碍了他与其他人的关系。我与他分享了共时性的概念，因为我觉得需要一些超越认知洞察力的东西来帮他克服内心的挣扎。作为一名热心读者，他提到他在一本书中看到一种特殊的表达。作者使用“内务部长”（inner governor）一词指代自我对自身行为的管束。这次交流并没有什么特别，我们的谈话就这样结束了。

又过了一周，理查德兴奋地告诉我，他最近和一位新认识的朋友共进晚餐，新朋友告诉他，他的未婚妻不在城里，可以放开喝酒，也可以不受约束地参加聚会。“我的‘部长’出城了，”他对理查德说，“现在我是一个自由的人。”让理查德感到惊讶的是，一周内两次出现了“内务部长”一词。我问他是怎么想的。他觉得这不仅仅是巧合。正如我们进一步讨论的那样，他认为，这些同时出现的意外唤醒他认识到他在约束自己以避免与他人发生冲突。他的“内务部长”一直在管束着他，严格监督他与其他人的交往，剥夺了他真正的自我。

从那以后，理查德进步得很明显，他放松了自我约束，表达他的“真理”，从而变得更加真实。两个案例中，“内务部长”早已脱离了本来的词义，使他从束缚他的习惯中解脱了出来。

将自己局限于理性思考和对生命的思索当然具有治疗意义，但是放任直觉，用它解释宇宙的共时性也是非常有意义的。

我们怎样才能到达？

当我们使用或者透过整体性看待事物时，非凡的体验就会呈现在眼前。在这个视角下，我们扭转了传统的思维方式，它将我们训练成只看得到现实的一小部分。

我们怎样思考对于转变至关重要。一旦你抵制二元性和非是即非思维，或者寻找简单问题的简化答案，你就会开始以不同的方式思考。当我们的思维不再破坏整体性时，宇宙中万物相连的本质就会显现，使我们能充分参与现实营造过程。

思想实验

假设你欢迎共时性体验。当这些惊人的经历发生时，不要默认为“太奇怪了”。相反，通过整体的镜头来看待这些经历。这样你会发现你的灵魂和宇宙是一致的，会引导你走向某个方向。

在意境中，问问自己这种体验的独特意义是什么。当共时性体验发生时，深刻的意义作为整体浮出表面，暂时取代了我们原有的狭隘的世界观。神奇、魅力和敬畏取代了机械范式的因果律。

当我们的思想变成碎片而且分裂后，我们就脱离了神奇美妙的世界。我们将自己置于狭小的空间里，被这种自欺欺人所禁锢。这样做的时候，我们产生了分离的错觉，深受其影响。学会摆脱我们构建的现实的限制，可以让我们的生活变得更有目的。第六感就在那里，藏于表面之下，等待重新出现。共时性使我们重新建立与宇宙的精神连接。我们与所有人共振，所有人也与我们共振。当你选择以这种方式看待事物时，共振的频率会越来越高。它们成为智性直观的本质，用深邃的智慧指引我们前进。

---

1. “What Is the Placebo Effect?” WebMD, last modified February 23, 2016,wb.md/2gdgsKa.

2. “How the Placebo Effect Enhances Healing,” *Mayo Clinic Health Letter*,April 23, 2014, mayocl.in/29qw5gH.

3. Maryann Mott, “Did Animals Sense Tsunami Was Coming?” *National Geographic News*, January 4, 2005, bit.ly/29nfADC.

4. Ibid.

5. Allan Combs and Mark Holland, *Synchronicity: Through the Eyes of Science, Myth and the Trickster*, 3rd ed. (New York: Da Capo, 2000).

6. Carl Jung, *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle* (extract fromvol. 8. of *The Collected Works* of C. G. Jung), trans. R. F. C. Hull (1960;repr., Princeton, NJ: Princeton University Press, 2010).

第10章
纠缠是爱的心跳

坠入爱河的经历完全能够让人想起量子纠缠。回想我们前面提到过的那对光量子，一旦进入纠缠态，就会永远相连，无论它们彼此相距多远。坠入爱河的过程中，“坠入”意味着两人之间的界限逐渐消失，因为他们融合了各自重要的一部分。结合使两个独立的个体缠结成了一个整体。

所有有机体都是通过物质形态释放出能量场。基于感官刺激产生的只是对另一个人的身体的吸引力，但是欲望与恋爱并不完全相同。坠入爱河需要我们的能量相互融合。当这种情况发生时，我们的能量场与伴侣的能量场产生共鸣，引发共振，彼此和谐，不再界限分明。这种能量的交换同时发生在身体、情感和精神层面，而正是这一点使得坠入爱河——并保持爱情——有可能成为生活中最充实的体验。

然而，随着时间的推移，许多人表示，虽然他们可能仍然爱着对方，但他们已经感受不到爱情。人们普遍认为，随着岁月的流逝，爱情消失是自然的，也是人们意料之中的。我认为这种发生可能很平常，但这并不意味着很自然。这种融合为一个整体的感觉的退缩通常是由机械化思维引起的。坠入爱河并维系爱情需要保持纠缠态。

当两个人纠缠在合一状态中时，同理心自然就会生发出来。不幸的是，一旦我们退到分离状态和个人主义，这些特质就不再持续。当一对夫妇从充满激情的爱情经历中退缩时，他们开始寻求个人需求，往往以牺牲爱的纠缠为代价。你应该始终在关系中保持良好的自我意识，但你也需要保持平衡，使自我意识和关联意识处于平衡状态。

自主、依赖还是独立？你是哪一种？

我使用“被纠缠”和“纠缠”这两个表述，与词典的定义不同。纠缠并非是指相互依赖，其中一个人对自我的感知，与另一个人对他的感知是不同的。然而，坠入爱河或恋爱意味着你的感受会受到当前状态（纠缠关系）的极大影响。在这种伴侣关系中经历的共鸣类似于恋爱中的感受。把爱欲放一

边，父母也常常对孩子有这种感觉。当被问及“你好吗？”有些父母会回答“我和孩子一样好”。这种反应指向了不可分割性。

另一方面，一些人似乎完全独立，几乎不受他人影响。他们将自己与情感亲密的联结体隔离开来，因为这样可以屏蔽不安全感，使自己变得难以捉摸，因此这些人并不是发展向上关系的好人选。他们必须面对导致受伤的根本原因——限制波塌缩——以及应对性的防御机制，才能让自己与他人在情感上变得亲密。

与独立的人相对立的就是依赖度过高的人，他们缺乏自我甚至深陷于取悦他人或避免令人不快的状态里。如果你对此认同，你可能存在我们所说的相互依赖问题。你的目标是培养真实的自尊，这一点我们在第8章中提到过。

过度独立与过度依赖，这两个极端之间的良好平衡就是我所说的自主。这些人在成长过程中取得了进步，并与真实的自我建立了良好的关系，为自己找回真实的自尊。自主类型的人可以让自己陷入不可分割的纠缠中，而不会失去对自己的感知。这就像杂戏中玩的两个球——一个球代表你自己，另一个代表你的伴侣，你必须同时关注自己和伴侣。你既是一个个体，又与另一个人密不可分。这可能听起来不合逻辑，但参与式关系需要超越分离思维所指向的非是即非分歧。

缠结在一起的人，纠缠不清的问题

尽管存在干扰和挑战，一段关系为个人成长提供了特殊的机会。人际关系展示了每个人在伙伴关系中存在的长期未解决的问题，他们的个人应对机制和波塌缩蔓延到了这种关系中。在遇到问题时，他们往往互相指责，这会导致每个人感到沮丧或不公平。当这种情况发生时，我们会从一种整体的感觉中退缩，并将自己看作彼此独立和不同的。我们开始将问题推卸为他人的问题。最初那个充满爱的、紧密联系在一起的联盟开始消失，因为一体性逐渐消失。

有一对新结合的夫妻，我一直在帮助他们。他们并没有结婚，但认同是对彼此忠诚、信守承诺的结合体。朱迪刚离婚不久，两个孩子已经上大学，她与前夫虽然不算亲密，但也保持着密切的联系。随着我们谈话的深入，可以明显看出，朱迪需要与前夫真诚相对，而不是掩盖一个潜在的问题。她有一种强迫性的想法，要让孩子和父亲都觉得她好，于是她竭力避免各种冲突，结果却违背了自己的真实想法。为了不让自己变得不受欢迎，她既要安抚前夫，又要履行父母义务。这让她的新伴侣霍华德很生气，觉得她的行为不可理解。他觉得相比自己，朱迪更关心前夫对她的感受。

朱迪希望避免冲突，并确保不会引起别人不高兴。这源于她自己的童年经历。小时候的她形成了一种分裂的应对机制，防御一次波塌缩，那次波塌缩使她觉得父母不爱她。她相信只有满足了他人的需求，自己才会被认可。或许我们可以预见，最后她努力不与前夫发生冲突，却令现任很不开心。

霍华德和朱迪确立关系时也有自己的问题，这要追溯到他的母亲在他很小的时候就遗弃了他。他说，他害怕被拒绝，这影响了他之前与人相处的方式。霍华德不断地审视朱迪的行为，来缓解他对二人之间承诺的焦虑。因为感到自己不被爱，他无情地指责她与前夫和孩子们的联系，电子邮件、短信交流等。结果，朱迪觉得自己一直被指责。当他们互相指责的时候，关系开始分裂了。

当我们看到伴侣的不安全感和质疑，与我们自身所感受到的不同甚至对立时，我们就陷入了自己的错觉中。他们的问题投射到我们身上。这些问题可能不同，但并不是彼此分立的。想象一滴墨水滴入杯中。墨水融于水，你再也找不到它的踪迹。同样的事情也发生在一段关系中。每一方的恐惧、质疑和未解决的问题都会随着伴侣的质疑而散开，并引发进一步的反应，加剧双方的矛盾。

当朱迪和霍华德为各自的需求争吵时，他们变成了对立的两人，彼此竞争而不是互相照顾。这种竞争能量与早先他们在关系中所享有的能量相反。认可变成了否定，倾听变成了对与错的诘问。他们从彼此相爱的交往中退回到个人主义的竞争中。可悲的是，在大多数人际关系中这些主题都是司空见惯的，在浪漫的情侣关系中也许更多，在柏拉图式的关系中亦是如此。

我经常听到一个人说，“我没有问题，但我的配偶肯定会有。”多么愚蠢！如果你认为你的伴侣有问题，那些问题肯定会影响到你——这意味着你也有问题。试图将你和对方划分为独立的筒仓其实是在用牛顿式分离的镜头看待事物。两个紧密相连的人必须通过共同参与的过滤器来看待自己。

想象自己与另一个人坐在跷跷板上。你在空中，另一个人在地上。你不改变对方的位置就能移动到地面吗？你们之间的联系是不可分割的，每个人都影响了另一个人。如果我们超越你赢我输的竞争态度，转向你中有我、我中有你的视角，我们就可以从一个双赢的思维模式开始运作。这是参与式关系的核心。

不必将曾经的遭遇个人化

我继续帮助朱迪和霍华德解决他们的问题，帮助他们认识并掌控已经习惯了的应对机制，这些机制加剧了彼此的不安。我帮助朱迪培养一种更加真实的自尊心，使她能不再担心别人的眼光。我告诉霍华德朱迪并没有抛弃他，而是出于害怕才避免冲突。这些问题对他们两个来说都是各自经历造成的，但是重要的是不能将这些问题个人化。

每个人的经历都影响了他们自身。他们的限制波塌缩、恐惧感和不安全感对每个人来说都是属于个人的经历。这些人为的现象肯定会影响他们对彼此的感受。但是没有将这些个人化意味着他们并不想给对方带来痛苦。未解决的挑战可能会产生意想不到的涟漪，但最好不要屈服于这种愤怒情绪——我们认为“他们正在对我这样做”。相反，纠缠可以激发同理心，这能帮助我们记住，我们与另一个人结成联盟，他可能仍在努力克服过去的伤痛，正如我们自己一样。

我帮助霍华德不要因为朱迪害怕失去前任的认可，而将她的遭遇个人化。我让他对她表示同情。在他们交往之前很久，童年根深蒂固的恐惧就一直影响她。这对她影响很大，但和他无关。经过一番努力，这种方法成功了。霍华德不再感到被遗弃，也减少了对朱迪的指责。

思想实验

> 如果你发现自己在与伴侣起争执，那么问问自己，“我的伴侣想伤害我还是贬低我？”你甚至可以问问你的伴侣，他们是否有意伤害你。如果伤害你不是伴侣的本意，那么你不应该按照个人的意愿评价这种行为。
>
> 这并不是说你必须屈从并接纳不健康的行为。你可以说，“当你忽略我的感受或告诉我我做错了时，我觉得自己一点也不重要，我觉得很受伤。你关心我的感受吗？”
>
> 但是，如果你认为伴侣最糟糕（因为你已经按照你的意愿评判了他们的行为）并继续进行攻击，那么你将引起伴侣最糟糕的反应，而不是关联和关心的回应。无论你选择以同理心联结还是在冲突中分离，你的选择都会得到相应的结果。注

改变关系的能量场

如果关系变得敌对，我们会感受到混乱，此时我们需要承认或改变一些东西，将能量从分裂的个体转移到纠缠的整体。做出这种转变可能意味着改变我们的信念、感知、行为甚至一切。

如果你打算重新进入最初彼此纠缠的浪漫或者友好关怀的能量场，你可以尝试无私地站到对方的立场。这样做并不意味着你放弃自己的立场，而是要去爱和感受对方。如果我试图欣赏并关心心烦意乱的伴侣的想法，我就会改变能量场。在这种艰难时刻，与伴侣充满共情地联结在一起是我们能做的最有力的事情。它可以将激烈的竞争甚至情感和语言上的辱骂转变为一个充满爱的能量场，重新回到爱的纠缠。（如果你投入真情实感一直尝试这种方法，但是伴侣没有随着时间的推移给予回报，你可以考虑这种关系是否适合你。）

改变关系的能量场的另一种方法，是表达对伴侣的积极情感或欣赏。一旦夫妻间缠绕式、参与式的能量逐渐陷入分裂主义和冲突中，他们可能会默默地卸除批判性的思想和对彼此的感情。然后，消极性充斥了他们之间的鸿沟。偶尔，在治疗中，有些人可能会与我分享他们与伴侣之间的积极或感激的感受。当我问到，“你和伴侣分享这种感受了吗？”却很少听到“是的”这个回答。为什么我们习惯于分享消极情绪，却对表达赞同或积极的感受感到尴尬或是不愿意呢？因为我们陷入了消极的沟壑，这只会扩大我们之间的差距。我们可能会拒绝表达同意，以免给对方更强的助力——这表明我们已经为自己建起一道屏障。所以明示你的意图吧：当你对另一个人有好感时，不妨告诉对方。

在尝试重置关系周期时，不妨停下来，缓一缓。这或许有所帮助。在批评或为自己辩护之前先问问自己，“这真的很重要吗？”如果不是，你可以选择放手，让它去往不同的波塌缩。总之，这是一个能量转换器。

从分裂的机械论观点来看，当身处一段混乱的关系中时，“谁也改变不了对方”才是明智的看法。但是从不可分割性的量子世界观来看，如果你改变自己的某些方面，它必然会影响你的伴侣，因为我们和光子一样彼此纠缠。我的客户朱迪和霍华德都要求对方做出改变，这很少能成功。我在与他们二人的谈话以及单独的谈话中，解释了自我改变以及不可分割性原理。一段时间之后，霍华德和朱迪分享道，他能理解她的困境，并很高兴支持她尝试突破这种旧行为。通过改变自己，霍华德扭转了他们的关系。

拥抱不和谐，获得成长

我认为，每段关系都为我们提供了成长的黄金时机。每个人的挑战都会唤起并推动另一个人的成长。问题是这种成长会是什么样子。

在这里，我们回到了存在与成为的主题。将你的人际关系视为你尝试跨越挑战、参与“成为”过程的催化剂。如果两个人通过“成为”的棱镜看待自己，他们一定会看到彼此之间的关系是相似的，这是参与式关系的标志。

亲密关系的基本目的之一是让我们意识到我们需要关注自身的哪些方面。如果我们孤立地存在，我们永远不会通过他人的眼睛来看待自己的各个方面。我并不是指失去了真正自我意识的他尊，而是培养我们安心地接纳自我，同时开放并接受别人对我们的评判的能力。如果我们超越了存在的停滞状态，与他人的紧密联系会促使我们进一步参与"成为"的过程。问问自己，"我需要在自己身上看到的，有哪些是被别人挑起的？反过来，我对别人促成了什么呢？"当你以不同于一般的方式看待自己时，尝试拥抱不和谐。如果对方看到的你与对方看到的自己不同时，你会认为对方错了吗？如果你这么想，那么你就会陷入不和谐的关系中。

当我们进一步参与成为的过程时，这种将不和谐视为正面价值的思维，为我们的个人发展打开了新的可能性大门。它还有助于发展关系中的最大潜力。参与式关系使我们看到自己在整个关系中的作用，而不是与其他人相分离，就好像我们是等式的一部分，每个人分处等号的两边。后者是由分离原则衍生的物性关系。

拥抱主观性和不确定性

一天晚上，我作为特邀演讲嘉宾参加了一群人的聚会，他们正在面临离婚。在我邀请听众参与之后，一个人开始对即将成为他前妻的人进行恶毒的攻击。听了他的话，你可能会认为他的妻子是一个可恶自私的女人。在他继续发泄时，我们得知他的妻子现在和她的新男友住在一起。我认为她的新情人显然没有看到她不好的一面。她真的是那种女人吗？她是一个可憎的前妻？还是一个对新伴侣充满爱心、忠诚的女朋友——就像她的前夫第一次见到她就爱上她的时候一样？这完全取决于我们采纳了谁的主观看法，以及这种看法所折射出关系处在哪个阶段，因为我们的观点会随着时间的推移而发生变化。我们需要问的是，对方是否真的变了，还是我们对对方的看法发生了变化。回想一下二元性非是即非的问题，唯一合理的答案是肯定的。我们可能会明确同意变化已经发生。

请记住，不可分割性导致了客观性的丧失，而客观性的丧失使我们收获了健康关系。如果你的伴侣对你说"你不客观"，你可能会微笑并说声谢谢。客观性的神话使我们与另一个人分离，并欺骗真实的自己。然而，通过承认现实是主观的，我们可以看到我们的意识和感知如何塑造我们眼中的彼此。我们可以将我们的思想视为主观的（参与性的）表述，而不是混淆为客观的（字面的）真理。然后我们将其他人——以及他们的行为——视为我们对他们的看法的投射。与其说"她是一个自私的人"，不如说"我觉得她自私"。这种观点的转变为我们打开一扇门，看到了自我是怎样参与这个过程的。如果我的行为激怒了她，问题也没有得到解决，这会使她自私地对我吗？

如果我们觉得另一个人可爱、有教养，我们将专注于这些特点。接下来的趋势是过滤掉或者边缘化任何可能与我们眼中的图景不一致的观念。这种现象很可能会导致伴侣在某个时候说“他不是我曾经认识的那个人”。通过这面隐喻的镜子，我们看到的往往是自我认可，因为我们看到的是我们正在寻找的东西。

这就是我们欺骗自己的地方。我们忽略了这样一个事实，即我们的倾向参与了对关系的培养。当我们对他人的感觉发生变化时，别人对我们的态度也会发生变化。这有两种方式。首先，我们的主观转变绘制了我们要看到的对方的新图景。如果我只关注罗莎的优秀品质，那么罗莎将继续以这种形象出现在我身边。其次，如果我的看法发生变化，我开始以批判的方式看待罗莎，这反过来也会影响她对我的看法。如果我不再像以前一样是她的爱慕者和关心者，显然罗莎也会以不同的方式看待我并改变她对我的行为。总之，我们都在同一个跷跷板上，我们关系的能量根据我们的内在变化而变化。

海森堡的不确定性原理——我们无法同时知道一个粒子的位置和动量——也适用于我们构建的关系。我们对某人的关注，一方面可能会使我们无法了解这个人的不同方面。如果我们感受到和谐与被认可，我们就不会去评判（尽管极端地来说，这种做法会带来逃避行为，也会带来赋能）。愤怒的想法和感受防碍了同情和共情的可能性。观察者效应（在第2章中讨论过）认为我们的观察对我们凝视的东西有影响。

让我们回到波塌缩的瞬间。你可能还记得观察行为参与现实的召唤。在观察之前，所有的存在都是潜在的。我们彼此的经验存在于潜在的状态中，直到波塌缩诱使我们以特定的方式体验对方。当然，我们之前对另一个人的经历和记忆告诉我们将如何看待那个人，但我们的思想和感受将对关系的能量场产生巨大震荡。我之前提到的那位前妻就是一种潜在的状态。她可以被爱，也可以被憎恨。每个观察者——前配偶和新男友——都会在这种关系中召唤出不同的现实。

结合波塌缩和海森堡不确定性原理的观点，我们发现当我们以固定和确定的方式看到彼此时，我们阻止了与对方潜在的关系。我们无法看到这个人的某些方面，因为它们与我们的先入之见相冲突，我们可能人为地“冻结”他们的身份，而不是让他们展现在我们眼前，和我们一起改变和成长。根据我的经验，最令人满意和最为持久的关系是双方共同延展的关系。他们可能不会在同一时间以相同的方式发生变化，但他们的发展往往会重叠，因为它们对自身和彼此的成长都保持开放。

两个人坚持自己固有的存在，通过传统的交往规则相互联系，沉浸在客观的幻想中，获得幸福的机会是有挑战性的。然而，两个人投入正在展开

的“成为”过程，每个人都为自己的主观经验负责并努力进行开放的交流，他们可能会沉浸在这种关系的乐趣中。学会不要被动，抓住任何时刻的潜力，于是能有意识地选择你的波塌缩，为成长和发展提供机会。

关系的艺术

我们处理关系的方式使我们遇到了很多困难和阻碍。传统的关于关系和亲密问题的专业建议——身体、情感和语言——听起来就像一份操作指南或者“幸福关系六步走”学习班的原始版。这类讲习班和研讨会比比皆是，提供相关注意事项和禁忌/建议，专家们分别摆出所谓的性别差异。坦率地说，这种常规化的方法不是将关系看作一种要培养的艺术形式，而是作为一系列要掌握的步骤，就好像我们正在组装的机械设备一样。

在机械论世界观的主导下建立的关系通常会产生糟糕的结果。通常，人们会问我，他们之间的关系是否“可以挽回”。这个问题指出了期望不足。我们不应该寻求修理或打捞，而应该寻求快乐和满足。修理和打捞是常见的机械化的术语表达。

在理想的形式中，关系是一种创造性、不断发展和美好的本真体验，在这种体验中，两个人建立了彼此交流的特殊方式。培养这种关系是一门艺术，参与这一最重要的努力的两个灵魂要对彼此的复杂性和微妙性足够敏感。这种对待双方关系的本质上的深刻的变化，再一次改变了我们如何看待不确定性。两个人都致力于他们的成长过程，当他们从一个不断展开的参与式视角接近彼此时，可以创造一个愉快的合作机会。作为一种参与性艺术形式的关系是流动的、不断延展的、有活力的，因为它逐渐融入更深层次、更复杂的理解和体验。正如每个人都必须参与成为的过程一样，这对夫妻也需要用同样的方式看待他们的关系。“我处在一种关系中”与“我致力于处理我的关系”有很大的不同，主要是因为后者意在“成为”，与“存在”相反。

不确定性是浪漫的本质

正如我在本书前面提到的，一段关系中，特别是承诺关系和婚姻关系中，一个主要困难是对可预测的套路的依赖以及将互动关系固着于一个体系。体系化的本质在于它们被设计来规定好交往、实施以及对行为的期望。它们格式化并且教条化了我们。当我们掌握处理这些关系的规则，并按规则行事时，我们就会被确定性、例行惯例和无趣束缚。随着时间的推移，这种方法会破坏关系所需的真实性和参与度。量子力学的新视角可以通过召唤新的潜力将我们的关系从可预测性和停滞中解脱出来。

奥斯卡·王尔德写道，“浪漫的本质是不确定性”。如果是这样，那么可预测性就是它的丧钟。我们已经深入讨论过，一旦我们的习惯变成套路或者可以预测，自我就不必在场了，因为结果事先已知。格式化和教条化的关系规则是反直觉的，对鲜活的情感和亲密的体验是有害的。

如果我们从新兴的参与范式的视角看待关系，我们将把它视为一个充满活力和不断发展的伙伴关系，同时引发变革以及随之而来的挑战。关系的活力取决于双方对彼此随着这段关系而正在展开的成长保持开放。我并不是建议夫妻寻求不安全、不稳定的经历，而是说要努力驾驭不确定性和变化的潮流，这可以推动他们的个人成长并推动双方关系同时成长。在某种程度上拥抱不确定性是有必要的，这能让关系更加顺利。

我在和一些夫妻谈话时，经常注意到，当一个人开始表达自己时，另一个人开始做出反应，即使不是语言上的反应。在一次会谈中，汉克开始分享他对妻子朱莉娅的看法。他以一种不可商量的语气进行交流，但我注意到朱莉娅脸上的痛苦表情和身体变得僵硬。过了一会儿，我轻声打断汉克，向朱莉娅询问她的感觉如何，因为我注意到了她的肢体反应。朱莉娅说：“在他讲话之前我就知道他会说些什么，没有必要让他继续下去。”这种可预测性不会留下任何惊喜、奇迹或真实的探究空间。确定性会降低存在感并且抵制互动性或自发性。当我要求汉克继续时，他分享了令朱莉娅意想不到的观点，要不然朱莉娅仍会置若罔闻。

参与“成为”

我们一直在谈论承诺，但在不同的情况下，它似乎对不同的人有不同的含义。这个词通常会唤起强烈的奉献精神，通常伴随着对双方关系的郑重宣言，例如“我承诺忠诚”或“我完全忠诚于这次婚姻”。

对于这些关系的承诺通常只陈述了行为或者假设的结果。它们暗示我不存在另一种关系，或者只能忠诚于那一个。这些承诺在许多关系中普遍存在，特别是在婚姻中，我们用法律誓言来证实我们忠诚的承诺，而不是持续的爱。然而，统计数据显示，即使我们通过婚姻契约来使我们的关系正式化，婚姻成功和失败的可能性是对等的，不忠和离婚的发生率与忠诚和终身婚姻的可能性也大致相同。

前段时间我参加了一对三十岁出头的夫妇的婚礼。当我听着祝福致词和他们精彩的誓言时，我默默地对自己说，他们很可能背弃他们的誓言。并不是说他们必然会离婚——只有大约50%的可能——但他们不太可能维持他们的爱情，因为他们承诺的是结果。正如我前面提到的，他们应该致力于这个过程——“成为”。这个过程旨在进一步促进各种层面的亲密关系——

情感、语言和身体——使我们找到我们寻求的奇妙、充实的关系。旧世界观的原则（分离性、客观性和确定性）将这些目标变为虚无。一旦我们屈服于确定性并因为分离性造成的孤立、冲突而进一步消亡时，它们会导致奇迹的消失，最终停滞不前。正如我在帮助前来咨询的夫妇时所见证的，当他们走上参与式关系的道路——充满了不可分割性、不确定性和可能性——他们可以提供一种炼金术，通过这种炼金术，我们可以实现和维持我们渴望的东西。毕竟，我们只是想得到爱，不是吗？

---

1. Oscar Wilde, The Importance of Being Earnest：A Trivial Comedy for Serious People(1915；Project Gutenberg, 2006), Gutenberg.org/ebooks/844.

第11章
连贯的交流

掌握沟通技巧对于体验真正的自尊、获得成功的职业生涯、自我赋权和丰富人际关系至关重要。不幸的是，我们在这个领域都准备不足，人际交往技巧因为没有引起足够的重视而被纳入教育类课程。如果我们继续坚持机械论的分离价值观、客观性以及确定性，这个问题会变得更糟糕，它阻碍了我们成功进行交流。在本章中，我将运用不可分割性、不确定性和主观性的量子力学理念——继续融合参与式世界观的原则——来证明我们可以掌握参与式交流。

百分之五规则

我刚开始当心理治疗师时，遇到过的一对夫妇客户令我感到沮丧。他们陷入无休止的争吵之中，看他们吵架就像看着乒乓球来来回回，但是没人得分。我试图寻找一种方法帮他们放慢脚步、相互倾听，突破僵局。在一次会谈中，我反思了如何用其他方式缓解他们的僵局。正如我在第9章中提到的，暂停一下，找到自己的方法，为直觉做好准备，办法经常就出现了。

我先向丈夫约瑟夫发问，“你能不能从海伦娜的话里找出你可能会同意的一小部分？只要能找到5%你愿意认可的就行，先不用去想剩下95%你不认可的部分。”我告诉约瑟夫不要抵抗直觉，既不能有防卫心理，也不要像乒乓球比赛一样试图取胜。我向他解释说他无须认罪或投降；我们的目标是建立融洽的关系，这样他们才能真正开始互相倾听。约瑟夫最终承认，妻子的抱怨有一点是对的，自己有些做法经常会惹恼她。

我注意到海伦娜几乎停不下来，她时刻准备再次发起攻击。我轻轻抬起手，示意她体会一下至少被部分认可的那一刻。她略带埋怨地跟丈夫说，“谢谢你关心我的感受，并且愿意承认你确实伤害了我。”然后我让海伦娜回答约瑟夫提出的那些问题是否属实。这之后，事情发生了转机。当他们之间从彼此争吵、一定要分出对错，转变为共同努力、和谐相处时，他们的能量结合到了一起。他们开始从分离转向融合。我从中发现了一个

全新的技能——我称之为百分之五规则。

对方的观点中，你承认的内容占5%，并不意味着你将放弃另外95%你不承认的内容。这只是为了让对方接受你的观点而打下的基础。你已经不再试图赢得争论，而是采取努力合作的态度。百分之五规则使我们不再被动，而会转向做出反应。这种新方法再次成功证明了量子力学的优越性：追求和解的不可分割性远胜于寻求获胜的分离性；不确定性（倾听对方说的话）胜过确定性（事先知道对方会说些什么并拒绝它）。

思想实验

> 下次你和别人发生分歧或冲突时，挑战一下自己，拒绝争论并从对方的话语中找出值得肯定的部分。一旦另一个人感觉到被倾听并且证实了这种感觉，他就更容易接受你所说的话。
>
> 在这之中，时机显得至关重要。如果你急于重新构建或断言自己的立场，你的认可看上去就不够有诚意。你不能只说，“是的，但是……这是否定过程的一部分。相反，你应该做出一些肯定，暂停一下，让安抚的情绪填补空缺，否则这些空缺会被无休止的吵闹占据。这种能量转移会成为有意义的、建设性的转变的沃土。

即使你不同意从另一个人那里听到的绝大多数内容，你通常也可以认同一小部分。我们通常会边缘化（如果不是忽略）这个部分，因为我们默认的立场是争出个对错。回想一下，我们的文化主张的是正确性。即使我们嘴上说关心彼此，做起来却没那么用心。如果你要“赢”，那就意味着另一个人必须“输”。这样怎么可能发展关系？

百分之五规则成功地使双方都能表现出同情、共情、合作而不是竞争。目标不是为了获胜而是为了关心。你现在就可以在与他人的沟通中使用百分之五规则，无论他是你的亲密伴侣、朋友、亲戚还是商业伙伴、盟友，甚至是对手都可以。

你希望对方听到的内容很重要，但你需要创造条件让他接受你所说的。这样做能够营造一个良好的沟通关系。我们必须中止追求正确的冲动，停止对话语做出默认的被动反应。

我费尽心力解释百分之五规则这一类简单技巧的价值，是因为它完美地证明了，出于量子力学的主观性和不可分割性而抵制“必须正确”为更多有效的交流打开了大门。在本章中，我将讲述其他简单但有效的成功沟通的艺术。

分享我的本意？

要体验真正有效的互动——这是例外——我们需要围绕表述和想法建立共同的意义。然后，我们可以通过连贯的对话来进一步阐述这一意义。这样的技能使人际关系良好发展，企业和组织蓬勃向上，国家间长久维持和平。还有比这更有价值的吗？

连贯的沟通不需要意见一致，只需要表达相同的含义。连贯意味着与交流有关；二者能匹配得上是因为另一个人“理解”了我们想要传达的内容，反之亦然。我们需要知道实际上我们在谈论同样的事情。我们多久才停下来一次，细心地问别人他们所说的话是什么意思？

有一天，我走到家附近的一家餐厅，看到一个我认识的泊车员，名叫雅克。我问他，“你好吗？”他微笑着说，“没什么可抱怨的”。当我继续往前走时，我突然想到他的意思可能是没有什么可抱怨的，也可能是他不允许自己抱怨。我在回家的路上再次遇到雅克，我真诚地问起他真实的想法。他犹豫了一会儿才承认，他认为没有人愿意倾听他的抱怨，所以他不想打扰别人。他现在很清楚他“不能抱怨”。我向他解释说，当我问他是怎么回事时，我真的很在乎，也许他可以破例把他的抱怨说出来。让我惊讶的是，雅克随后分享了他所经历的一些重大挑战。如果我没有确认“没什么可抱怨的”对他来说意味着什么，那么我可能会认为他一切过得都好。

分享我们的本意是情感和语言亲密关系中不可或缺的一部分。停下来并询问人们所说的话的意思，是非常尊重对方的行为。“尊重”一词来自拉丁文respicere，意思是“再看一遍”。这正是共同意义上的要求——再看看他人的意图。我们需要确认我们与他们想法一致。注

他人如何理解我所说的，最终比我本来想表达的意思更重要。我的意图与他人对我的话语的不同理解相脱节，这会破坏整个交流过程。我在选择用词时必须深思熟虑，精挑细选，才能使我更加清楚怎样才能被理解。亚伯拉罕·林肯说：“我们都爱自由；但是在使用同一个词时，我们并不都是同一个意思。”注

我们理所当然地认为语言传达了我们的意图。然而根据我的经验，这种假设完全是错误的。作为一名治疗师，我仍然震惊于信息误传的影响。戴夫和凯伦刚开始一段新的关系不久，但是陷入了频繁的争吵。在反复争吵中，戴夫向凯伦宣称：“我不能再这样了。”凯伦变得特别激动，于是我询问她的感受。她哭着说：“我不敢相信他要和我分手。”我转过身问戴夫，“你刚才说的是那个意思吗？”戴夫目瞪口呆，回答道，“根本没有。我的意思是我不能再这样了。”“我不能再这样了”显然有好几种解释。

我们不需要交流太多的语言，就会陷入全然误解的关系中。双方并没有共享同样的语义，各自的内心独白毫不相干，因为他们对对方的话语的反应是对方完全没想到的。真诚的沟通是交流的核心，误解使其丢失。并且由于两个人可能完全没有意识到这种丢失，情况就变得更加复杂。误解可能会造成进一步的破坏；当情绪滑坡发生时，感情会受到伤害。没有人意识到他们在谈论不同的事情！

在与杰里和黛安（一对结婚已久的夫妇）的第一次会面中，我问该如何帮助他们，黛安说，“他根本不知道如何亲密”。杰瑞立刻回击，“我不知道如何亲密？！我对亲密关系没有任何问题，问题在于你。”如果我没有干预，他们就会像往常一样卷入争吵，不会注意到我的存在。他们一直纠缠于对与错的争论，却从未发现他们真正谈论的是什么。

我打断他们，说道：“我完全不确定你们所说的亲密关系是什么意思。你们可以花点时间告诉对方这个词对你们各自来说意味着什么吗？”

长时间的停顿后，杰里解释说，他认为的亲密关系是从身体的喜欢到肉体的结合。他说出这些时，黛安看起来惊呆了。“你肯定在开玩笑！这根本不是我的意思。”她大声说道。我鼓励她继续解释。毫不奇怪，她认为亲密关系指以安全、不带评判的方式彼此分享内心深处的感受和想法。一旦找出这个关键性的误解，这对夫妇就能更有意义地交流他们的实际需求和偏好。

语言仅仅代表我们的思想、信念和经历；它们不应被视为刻板或客观的实体。再次重申：对我们所有人来说，语言并不意味着同样的事情。事实上，每个人经历不同会唤起不同的语义。我们的个人经历给文字的语境增加了不同的色彩。最终因为没有澄清容易引起分歧的事情而经常发生争吵。只要想想“爱”这个词引起的混淆，你就能理解了。一个人对另一个人说：“我爱你。”另一个人回答说：“不，你不爱。”他们说的是彼此相爱还是陷入爱河？没有人说清楚自己真正说的是什么。

真正的对话

分享本意是进行亲密的语言交流的先决条件，为真正的对话打开了通道。例如，当黛安指责杰里不懂如何亲密时，杰里为了澄清或显示同情，他本可以选择暂停他的反应。他可以问黛安亲密关系指的是什么来促进理解。毕竟，他的伴侣对他不满。为什么不找出让她烦恼的原因呢？在这种情况下，他可以不用试图去证明她错了以彰显自己的正确，而是试着了解是什么激起了她的愤怒。一个更有价值的反应听起来像这样：“亲爱的，那让我感觉很受伤。请告诉我你认为的亲密关系是什么，为什么你觉得我错

了。”这种反应可能会带来一场颇有成效的讨论，而不是进入另一场毫无意义的争执。

如果黛安选择建立情感亲密关系，那么这对夫妇就能开始或继续真正的对话，从而邀请杰里也这样做。这个邀请听起来可能像这样：“我真的很难过，因为你不和我分享更加私人的想法和感受。我觉得我们像陌生人，只是一起生活，但没有真正的联系。你对我有同感吗？”情感亲密需要真正的透明，每个人都感到安全去表达自己的感受。当我们分享自己软弱的一面和脆弱的情绪时，我们邀请对方进来。在愤怒中捍卫这些情绪会把另一方推开并让我们继续感到不安。

正如我们在本书中所讨论的那样，“务必正确”是过度个人主义和竞争性（即机械性）文化的必然产物。不惜一切代价取胜的思想使我们用错了“对话”这个词。对话远不是指两个人或更多人谈论意见一致的话题（那种我称之为谈话或讨论），每个人都试图提出一个观点。那种类型的沟通限于表面，通常很少产生新的学习或洞察。由于缺乏共识，甚至是成熟的意见，我们只会看到每个人都在拒绝任何反对立场，这种反对可能是公开的，也可能是每个人脑海中悄悄进行的。正如我们之前看到的那样，当这种情况发生时，讨论常常会变成一种令人沮丧的争吵，词语蹦来蹦去，却没有人真正在听。每一方都坚持自己的主观真理，把它看作客观事实，最后谈话崩溃，每个人都觉得自己不被理解或不被肯定。

相比之下，我会将真正的对话描述为共同的探究，暂停你的假设和信念——你所认为的真相——以达成共同的意义。在《对话和共同思考的艺术》（*Dialogue and the Art of Thinking Together*）一书中，威廉姆·艾萨克（William Issacs）指出，对话是一个共同思考的过程，而不是自己思考，然后试图说服别人相信你的立场是最好的和最准确的。[注]共同的探究意味着没有对立面，而是两个或更多人之间的沟通，需要倾听。“对话”一词的希腊语词源是dialogos（“说话”），这意味着意义的流动。这种交流在我们的文化中是陌生的，因为我们更倾向于获胜——提出我们的观点——而不是分享意义和习得新的内容。[注]

矛盾的是，唯一真正的胜利来自理解、聆听和验证他人的观点——而不是征服它——即使我们没有达成一致。如果我们接受不可分割的量子力学概念，随之而来的缠结将我们与另一个人联系起来，于是，在讨论中争输赢就变得毫无意义，即便算不上相互破坏的话。当你以和解的方式向前迈进并询问对方的意思时，你就会改变交换的能量。不可分割性的量子力学原理使我们遵循黄金法则，将我们的沟通重新塑造成非对抗性的双赢。引用另一位美国名人托马斯·杰斐逊的话说，“我从来没见过有人通过争吵说服

别人的”注。

为了适应这种沟通方式的转变，我们必须抵制务必正确的冲动，学习倾听的艺术，以及扼住随时想要冒出来的念头。

为彼此留出空间：对话的真实本质

真正的对话，本质应该是非竞争性的。没人是为了证明自己正确；相反，我们寻求理解和欣赏，这反过来通常会使我们得到理解和认可。

再次借用不确定性原理为例，我们不能追求理解、连接或同时正确；两者不可兼得。你必须选择你想召唤的潜力。当我感到被误解时，我经常出于本能来保护自己。这是一种下意识的反应，但往往是在浪费时间。我了解到，通过认可对方的经历以及感受，我会感觉更好。我就能轻松地和我的同伴一起用新的方式看待问题，即使没有解决方案，我们也有更好的机会相互理解。通过百分之五规则，我们看到肯定对方观点的一小部分，可以帮助我们保持开放的态度进行沟通。

在夫妻咨询中，我发现人们经常无情地打断对方：“不是两次，是三次”，或者“不对，是六个月前，不是四个月”。纠正说法通常只起到干扰的作用，扰乱了沟通的流动，阻碍了对话的进行。摆脱困扰我们的机械论非此即彼和非对即错的思想，我们应该重拾“我们都是对的”这一观念。毕竟，我们都有权利去感受和被感知。新的真理会渗透进来，让双方都能感受到被肯定，为原本对抗的立场创造空间，不需要分出胜负。这一局面能带来突破；一旦我们接纳超越非此即彼思维的那种复杂性，突破就会出现，让我们学会一起思考。

我一直在帮助安德里亚和特德解决亲密感丧失的问题。特德原本事业很成功，最近失败了，他承担了更多照顾家庭和教育子女的责任。安德里亚的事业发展得很好，为家庭提供了经济支持。他们两人扭转了之前的特定角色，冲突随之发生，情感和性亲密关系因此枯萎了。特德觉得丧失了男子气概，被忽视。他会为妻子精心准备一份晚餐，妻子却只在回家的路上匆忙吃完，所以他感到自己不受重视。最后，他失去了信心，不再赞美她，更不用说任何性亲密方面的互动了。反过来安德里亚也觉得自己不够美丽、不再受欢迎，她增加了男性气概，指挥并控制两人在许多事情上的决定。

在对话中，两个人都在为自己的伤痛辩护，因为他们互相指责，无视对方的感受。我建议道，一方认定的真相不必排除另一方认定的真相。如果它们能相互验证呢？安德里亚觉得自己没有吸引力才被拒绝，而特德仍然感

到不安全和不受重视，难道不是吗？

当我们开始在纠缠和不可分割的空间中融合时，我们与对方的界限就会消失。对对方的深刻认识是真实的谈话和深层联结的核心。我们不是要为自己辩护，而是发出我们的声音，让正在流动的过程欢迎深层次的交流。这提供了一种情境，使一致性和合作取代了旧世界观的竞争性和鲜明的个人主义。

聆听的艺术

我在组织小组对话时，用的是美洲原住民的说话棒形式，拿到接力棒的人是指定的发言人。当他说完时，小组花一两分钟反思演讲者刚才的发言，然后传递给下一个演讲者。花一点时间思考其他人刚刚说过的话，而不是立即回应，这是聆听艺术的关键。

真正的倾听能验证对方所说的话。正如我们在本章前面看到的，验证另一个人所说的就是要确认你所听到的正是他们想要表达的内容。实际上，为了相互验证，我们无须同意对方。我们只是暂停发表我们的意见。这样做时，我们在真实地倾听，谈话者能感觉我们没有加以评判。

真实的倾听和验证需要加深我们对对方话语以外的其他感受的理解。我们必须努力梳理出这个人正在经历并试图表达的背景和个人意义。这个过程比许多治疗师和心理自助书籍所倡导的简单的镜像技术更深入，因为镜像技术中，你只需重复他人的话，和机器人类似。而我们需要进入共同的意义和探究场，真实地理解对方的想法和感受。

我们不愿意验证相互矛盾的立场，因为这等同于放弃我们自己的立场——这是旧世界观非此即彼思维的结果。但我关心的是，你对我感到受伤或不安，而不用为冒犯感到内疚。这种做法是更高级的同情。如果我看到你赤脚走路踩到玻璃上，痛苦地扭动着，我就不会往后退，并且急于辩解：“这不是我干的。”我会感同身受，并采取行动帮你减轻痛苦。即使你说是我造成这种痛苦的，我也需要这样做。

起初，特德对安德里亚感觉自己丑的说法并不同情，他拒绝了，直到我让他进一步询问。他问道：“我如此渴望你，你怎么会觉得自己没有吸引力呢？”作为回应，她问他，当他连亲吻和牵手都不愿意时，怎么可能对她有欲望呢？他们两人都对自己的结论深信不疑。只有通过真正的倾听才能进行共同的探究，他们才能更深入地理解对方。

在倾听和验证对方观点的过程中，我们分享经历和主观认定的事实，这不

是用来控诉对方，而是仅仅作为个人经历来讲述。这样做不仅可以让我们理解别人为什么会这样做，而且还可以将这种理解推进到同理心的层面——想象自己成为他们的感觉。站在对方的立场考虑是一种尊重，也是口头和情感上的亲密。被肯定的人会感到欣慰，并准备好倾听你接下来的表达。从那里开始进行真正的对话。这种参与程度最好通过消除客观的事实陈述和用代词“我”开始你的讲述来实现。“我觉得……”这种说法把门打开了；而“你是……”则从一开始就关闭了它。

用第一人称说话往往也把争吵限制在对与错的认定上。如果有人对你说“我感到受伤”或“我对你感到生气”，那么为自己辩护是没有意义的。如果你这样做了，你就是在否认对方的感受并使事情变得更糟。如前所述，为自己辩护、想要正确或赢得对话排除了验证对方话语的可能。告诉对方他或她过于敏感会反映出你毫无同情心，更不用说共情了，还表现出缺乏感情上的亲密。对于两个人或更多人的对话，每人都必须参与一个新的独角戏——学习倾听和验证是迈出的第一步。如果你在对方的表述中，寻找你不光听到（验证）而且也认可的那一部分，这一部分就会深入。我把这项技巧称为“确证”，它超越了验证的过程，确认你不仅在听（验证），而且还同意你所听到的。

如何摆脱第一反应对你的控制

如果我们的目标是理解和联系而不是争出输赢，我们必须看到想法的真实意图并打断它，因为想法阻碍了我们倾听的能力。正如我们在第5章中所看到的，从我们经历过的每一个时刻的信息中传达出来的古老的、习惯性的思想，倾向于使我们“重新回顾”过去，结果使我们不能直实地表达自己。要仔细聆听，我们需要注意从我们的思想、感受和反应中产生的任何干扰，将它们暂停一段时间。我们暂时避免采取立场。回想一下，只有安静思考时，我们才能进入充满潜力的状态。这种可能性的叠加——新的可能性领域——需要将自己从旧想法的喧嚣中解脱出来。

当我们对某人的话做出反应而没有停下来反思时，我们就陷入了自动思考的旧的凹槽中，这一点我们在第5章中探讨过。简而言之，自我并不在场。我们陷入了旧想法和感情的包围。我们的想法来自假设，却通常不会注意到这些假设真正源自何处。因此，我们现在不仅是对面前的这个人做出回应，而且是对过往一生中与他人复杂的互动相处以及各种经历所形成的潜意识的回应。

一念之间与深思熟虑的差距可能是巨大的——就好比冲动地爆喇叭或者甩掉拥堵车流中尾随在身后的车辆，与双手放在方向盘上、双脚轻轻踩离合的差距。暂停你的第一反应的那一刻——可能性原理的另一种表现——提

供了新的潜力，可以促进全新的定义波塌缩。这使得沟通中取得重大突破，也为双方关系带来了无限可能。

学会观察你的第一反应有助于摆脱第一反应对你的控制，就像看到你的想法会让你不被你的想法控制一样。以愤怒为例。如果我注意到我在愤怒，但没有爆发出来，我可以用适当的方式表达我的感受。如果我做出反应并发泄出愤怒，那么这种愤怒的言辞和行为可能会使情况恶化，后果不堪设想，有时会对一段关系造成不可挽回的损害。我接下来的行动可能会成为焦点，而不是隐而未发的问题。然而，如果我能说出来，“我感到愤怒，并想告诉你为什么，”那么我就增加了这样的可能性，即另一个人，尤其是对我来说重要的人，会关心我的感受，并且接下来更有可能进行认真的对话。

特德和安德里亚成功地改变想法，特德知道自己不被重视，但也能理解妻子对他的拒绝。为了证实这一想法，特德必须验证一下。这只是一个想法，却十分强大。他能注意到自己的想法和感觉，而不是被它们控制。

对话是这种新兴的参与式世界观的表达方式。真正的对话也要求我们放弃确定性，它需要不确定性，这可以启发和活跃我们的关系。由于我们事先并不知道对方会说些什么，所以我们不必固守我们观点的确定性。如果没有新东西可以学习，关系只会停滞不前。当两个人反复僵持，没有突破或分享见解时，他们的沟通和关系开始下降。同样，当公司或组织成员在会议中反复讲述同样陈腐的想法和观点时，他们就无法获得启发或创新。当政治家们有预见性地坚持同样的主张和反对时，僵局——就像国会永久的僵局一样——占了上风，我们都会痛苦。

思想实验

下次当你特别想在与他人的交流中为自己所处的立场辩护时，你可以问自己一些问题：

对方想表达的意思是什么？请记住，从新的世界观来看，现实是一种主观体验，所以我们需要确认双方的理解是一致的。

对我来说纠正其他人的错误陈述重要还是留在当下保持原状重要？正如我们所了解的那样，纯粹潜力的状态随着我们的下一个想法而塌缩。谨慎选择下一个想法。

我想要正确还是进行真正的对话？机械论世界观引发竞争力，而参与式世界观则寻求同情和同情。

我在评判还是在聆听？留意你的想法。它们确实是你的想法，并告诉你“真相”了吗？回想一下，客观真理误导了我们。寻求参与式思维，让你掌控自己的思想。

努力保持静止并花点时间问自己任何一个问题将有助于你进入沟通流程，从而实现真正的对话。

感觉不会出错，但是可以有不一样的解读

我在治疗过程中，经常发现有关感觉是否出错的疑惑。无论我们对待自己、对待他人，或者他人对待我们，认为感觉出错的最大根源在于对感觉的否定。很多人都在为自己的感受是对还是错而烦恼。感觉没有对错，它们只是存在而已。

我听过有人说，“这种感觉是不合逻辑的。”这是一个荒谬的陈述，除非你是《星际迷航》中的斯波克先生。你的感受是你的感受。感觉不应该从属于逻辑，也不应该受逻辑的支配。话虽如此，在不对感情加以判断的前提下，想想为什么以及怎么做是有帮助的。我们可以通过提供背景来自由重构我们的感受，但我们应该对情绪进行评估而不是评判。更温和的凝视，而不是精辟的分析，通常能更好地为我们服务。

例如，你可能会问自己，你的感受来自哪里。这种感受告诉你一些事情，可能是历史性的或未解决的，或者，试图在此刻提示你进入真实状态。花几秒钟尝试区分这种感觉是反思性还是习惯性的，又或者在当下是恰当的。如果这是一种远离当前经验背景的旧的感觉，你可能会选择放弃它。你也可以开始寻找最有可能触发你的感觉的思想。例如，如果是关于另一个人，听起来可能像这样：“我不敢相信他如此麻木不仁。”你会对你的表面想法感到愤怒。切换到参与式想法，“我想到他是如此麻木不仁”或“我认为他是冷漠的人”，你会减少旧感觉的反应性，然后可以更好地传达它。

感觉通常由想法所形成，它有助于探索哪些想法可能引发我们的感受，因为想法和感觉往往相辅相成。再说一次，不要评判你的感受，只需注意到它们然后自我反省。虽然感觉不会错——你感觉到的的确是你的感受——但是它们也可以有不一样的解读。感到愤怒并反思为什么会这样，这为你提供了理解感觉的空间，而不是下意识地做出反应。然后，你会更愿意用心表达你的想法和感受。

有些人不信任自己的感觉，无视它。这些人往往特别容易因为别人的批评而忽略自己的感受。指责某人过于敏感会害了那个人；它是情感亲密的障碍，的确是不关心对方感受的说法。当你因某人说过的话或做过的事感到

受伤时，你有责任表达你的感受，并询问，“我真的对你刚才所说的话感到受伤。那真是你想要的吗？”

沉默是枷锁，并非金子

多年来我一直在从事心理治疗，我发现那些在一段关系中苦苦挣扎的夫妻经常陷入沉默。有时是一个人沉默，有时两个人都不说话。无论哪种情况下，如此长时间的沉默——并非良性的停顿或冥想片刻——都说明了缺乏语言和情感上的亲密交流。除非我们靠心灵感应或肢体交流，否则语言仍是我们沟通和解决问题的基本工具。在一段关系中，诉诸沉默毫无意义。它不仅减少了关系的正能量，从而破坏了健康联结的生命线，也扼杀了你对表达的需求。当我们的声音被扼住时，沉默会导致绝望和沮丧。

告诉对方你的感觉以及原因，会减少你的被动性。当你表达自己的感受时——在你体验它的那一刻——你就不太可能表现出那种消极的感觉。有问题的感觉如果没能表达出来，往往会影响对方和激化关系；它们承担了自己的能量，随后几小时或几天后的冲突可能与最初的情绪不满几乎无关。这种情况发生时，你几乎没有机会获得验证，因为你的受伤情绪与当前的行为之间几乎没有对应关系。

当我们不互相分享想法和感受时，我们往往真的试图控制对方的反应和行为。如果其他人不知道我们正在考虑什么，那么他们就不可能做出回应。在其他时候，我们使用沉默来惩罚。沉默对人们来说比愤怒的冲突更有害，因为它排除了个人的实际参与。

有时，那些倾向于取悦他人或避免冲突的人会成为沉默的消极力量的牺牲品。这种倾向是选择沉默而不是让另一方不快。它通常暗示着一定程度的相互依赖，因为一个人不能容忍另一个人的不安，所以通过选择沉默来防止这种情况发生。

当我们诉诸沉默时，我们创造了一种内心的独白，我们会假设，如果我们与他们分享想法，他们会如何回应。这种想法会在独白中投射到他人身上。我们可能会演一个完整的脚本，并在其中预设另一个人的角色。我们正在控制不良后果。在这样做的过程中，我们陷入了停滞状态，沟通停滞不前，这种关系——无论是个人关系还是职业关系——几乎没有机会发展。然后也没有机会解决，更不用说增长了，这种关系开始枯萎了。

我一直在帮助安妮，她竭尽全力避免让她丈夫门罗不高兴。她拼命想要他更多地参与，她发现他很容易心烦、出轨。因此，她仔细考虑了与他分享哪些是安全的。当门罗对安妮感到心烦时，他可以好几天不说话，因为他

在惩罚安妮的过错。这种沉默意味着惩罚，并且正如所指出的那样，激化了他们的问题，因为他们几乎没有机会解决问题。在这两种情况下，沉默都是完全不参与的，并且完全退回到机械范式的分离状态。

就像发表看法是对对方的肯定一样，操纵性的沉默也是令人沮丧的。默认沉默的人可能会说，“他不会真的倾听”或者“她只会把它扔回我身边，我不想打架”。虽然这种想法可以理解，但它是一种自我伤害。当我们关闭自己的声音时，我们会使自己变得消极。幸运的是，学习如何被聆听是一种可以获得的技能，并且有一种方法可以提高我们被听到的机会。

在我准备表达一些我认为对另一个人来说难以听到的困难或挑战时，我发现用几句话作为开场白，然后进行预期的交流能增加我被听到的机会。我创造好条件，这样我的话就不会被充耳不闻。跑步的人在跑之前做伸展动作，投手在第一次击球前热身，我们在参加考试前学习。同样重要的是，我们需要从容地开始具有挑战性的交流。它可能就是简单地说“我有疑问，我想知道你是否可以提供帮助”，或者“我对某些事情感到困惑，你能帮我理解吗？”

用这样简短的序言“构思”你的言论，而不是突然跳入一个挑衅性的话题。打开共同探索的大门，重设路线，绕过预期的障碍。如果突然跳入一个话题时，另一方可能无法真正倾听。别人拒绝我们可能由特定的词、主题、语气或肢体语言触发，但它可能在先前的僵局和未解决的冲突的记忆中。更有可能的是，在我们仍然试图表达我们的想法时，其他人往往似乎在捍卫他们的领土并准备他们的反驳，反之亦然。在对方的反应开始之前，你的第一句话可能不完整。

你可以说：“我正在努力解决问题，我需要你的建议”，这样你建立了建设性对话的可能性。然后另一个人可能会说：“当然可以，问题是什么？”

适当的后续行动可能是这样：“好吧，我有一些事要与你分享，我真的需要你的倾听。但我预计你会让我闭嘴，并告诉我我错了，所以我不知道该怎么做。”

你现在有一个更好的机会，另一个人可能会更少地反抗，更多地参与进来，更不用说富有同情心地聆听你的感受了。我们正在做的是承认我们沟通失败的历史，并表明我们在进行实际话题之前是理性的。恰当地安排好后，我们可以进入实际内容。

避免用“你”这个词开始你的交流。如果你以第一人称开始，另一个人可能仍在倾听。通过说出你的感受来避开对方的防御反应，而不是对另一个人做或不做的客观指责。

要进行真正的对话或有目的的交流，就必须创造两个新的独白。我还建议你在开始说话之前花一点时间问问自己如何能最好地表达你的意愿，而不会使谈话变得有对抗性。在接下来的章节中，我将介绍一种在我们的交流中使用语言的全新方法，该方法将本书的许多关键要素结合在一起，为你提供进入充满可能性的参与性世界观的最终要素。

---

1. Abraham Lincoln, “Address at a Sanitary Fair, Baltimore, Maryland,” April 18, 1864.
2. Abraham Lincoln, “Address at a Sanitary Fair, Baltimore, Maryland,” April 18, 1864.
3. William Isaacs, *Dialogue and the Art of Thinking Together* (New York:Crown, 1999).
4. David Bohm, *On Dialogue* (New York: Routledge, 1996).
5. Natalie S. Bober, *Thomas Jefferson: Draftsman of a Nation* (Charlottesville:University of Virginia Press, 2007), 285.

第12章

不只是语义

时隔那么久，为什么我们还没过渡到参与式世界观呢？毕竟，自从量子力学领域取得最初发现并改变我们对现实的理解以来，已经过去了近一个世纪。是什么在阻碍我们？

我认为，语义是一个阻碍因素。我们思考和说话的方式仍然依赖于那些将我们困在牛顿经典世界观和亚里士多德哲学观的概念。这个问题已经根深蒂固：我们的词汇以固定的、确定性的、基于客观性的语言来锚定我们的思想、感知、感受和关系。正如语言学家大卫·波兰德（D. David Bourland）和保罗·邓尼索恩·约翰斯顿（Paul Dennithorne Johnston）在《是或否》（*To Be or Not*）中提出的那样，“语言落后于当前对现实的科学理解”注。因此，我们的思想并没有随着科学的新发现而充分发展，它们仍被限制我们的语言所禁锢。著名的语言学家和认知科学家乔治·拉科夫（George Lakoff）用这种方式解释道：“符合世界观的语言激活了世界观，加强了它，同时关闭了另一个世界观并削弱了它。”注

我们的话语构成了形成我们思想和感情的容器。从本能的印象或内心冒泡的概念开始，通过语言感知生活，而这些语言反过来塑造了我们看待和参与生活的方式。我们相信宇宙运作的方式，我们对他人和对自己的感受，我们的信仰和我们的关系等，都是通过语言感知的。事实证明，我们的语言给大脑打下了烙印。语言学家本杰明·李·沃尔夫（Benjamin Lee Whorf）的开创性研究表明，通过改变语言，我们也能修改对现实的理解。当我们继续使用完全过时的世界观词汇时，我们就会动摇向参与式世界观的过渡。

“to be”预示着可能性

阿尔弗雷德·科日布斯基（Alfred Korzbyski）在他的开创性著作《科学与理智：非亚里士多德体系与一般语义学导论》（*Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*）中首先提

出清除系动词“to be”（是），包括am,are,is,was,were,be,been,being。大卫·波兰德在一次清除to be动词的规范运动中，深化了这一立场。清除to be动词的语言被称为E-Prime。为什么我们要从词汇中消除这些基本英语？因为当我们使用它们时，我们会在机械论世界观的潜移默化下把我们的观念客观化、绝对化和固定化。这些系动词构成了字面意义的基石——使我们陷入分离、客观性和决定论——并且与唤起参与式世界观的语言形成鲜明对比。

例如，“Joe is lazy”（乔是懒人），这种表达代表一个固定的、客观的事实陈述。当乔觉得没有灵感、无聊或分心时，他显得很懒；也可能过度劳累使他疲惫不堪，所以他看起来很懒散。如果我们去除“is”这个词，我们可能会说，“乔今天似乎很懒惰”，这样表明了说话的语境；或者“我总是看到乔很懒”，这样说明是我对乔的主观想法。“乔是懒人”听起来不是相对的或有条件的。乔现在看起来很懒惰，但是大多时候活力十足吗？如果明年乔找到了激情所在，他还会显得懒惰吗？“is”（“是”）这个词和所有的“to be”动词把变化排除在外，并表明永久性的状态实际上可以存在。然而，这些词构成了机械范式的语言基础。难怪我们一直致力于做出改变。

让我们进一步看看这些动词是如何排斥变化的。汤姆的朋友可能会说，“我的朋友汤姆是一个瘾君子”。如果我们删除“是”这个词，并说“汤姆对××上瘾”，我们就不会成为绝对不变的陈述的牺牲品。按照嗜酒者互诫协会的说法，一个人说“我是一个酗酒者”。这种态度可能有助于人们保持清醒，但它严重限制了他们的个人精神成长，因为他们必须始终以同样的方式看待自己。十年后，汤姆可能会说，“我酗酒多年，但我现在不了。我选择戒酒”。这句话使汤姆有所改进，能够摆脱被动的状态。因为to be动词否认改变，它们阻止我们进入突破时刻。相反，它们巩固现实，掩盖了我们参与流动的现实的能力。注

请记住，宇宙以永恒的叠加状态出现——纯粹的潜力——一切都在其中流动。因此，看似固定的条件对我们来说似乎是不协调的。我们不应该说，“乔是”、“我是”、“你是”，因为它们指向“不变”。这些词排除了可能性：to be动词与可能性原理对立。

To be动词阻止我们将生命视为一种流动和展开的体验，它们以阻挠的方式行事。它们使我们对运动视而不见，因为它们将我们束缚在具体的和固定的概念里，以及保持静止而不是流动状态的事物里。Is，am，be这些词都唤起一种固定的、惰性的状态。

赫拉克利特，一位著名的希腊哲学家，相信变化是永恒的。他说：“你不能两次踏入同一条河流。”五年前的我常说：“宇宙中唯一不变的是变

化。”我现在认为这句话中有两个错误。我使用了“is”这个词，它不符合我目前倡导的理念。此外，我开始意识到，如果没有变化的缺失，那改变一词毫无意义。然而，正如我们所见，一切都在流动。我们对“is”这个词的使用阻止了事物的流动。没有什么是能用“is”简单表达出来的。

释放限制波塌缩

用消极的、自我指称的方式使用to be动词往往会使我们自己被边缘化。“我是一个失败者”似乎比“我觉得自己像个失败者”更具杀伤力。毕竟，如果我觉得自己像，我可能会问自己为什么会有这种感觉，这种想法是怎样形成的，以及如何改变它。当然，我的感受和看法可能会改变，但如果用“我是一个失败者”这样的表述，似乎就成了固定不变的事实。注

我们常说“我不够聪明”。相比之下，“我不知道答案时感觉自己很笨”这种表达似乎更健康，这样我们就可以让自己摆脱消极情绪的影响。To be动词往往会将我们禁锢在限制波塌缩中，让我们陷入习惯性的克制。事实上，许多限制波塌缩都是使用to be动词作用于我们身上的。想象一下对孩子说“我对你很失望”和“我对你感到失望”之间的区别。

一天晚上，在教授《掌握思维过程》这门课时，我们探讨了影响自我认同的波塌缩。我让每个人回想童年中经历过的限制波塌缩及其随后对自己的影响。小组中一个从未发言的人站了出来。他说，“我什么都不是，我是一具空壳。”每个人都被他坦率承认自己的脆弱震惊到，大家沉默了一会儿。然后我让他别再使用to be动词，来表达同一个意思。他回答说：“我觉得我什么都不是，我感到空虚。”当他这样说时，神情中透着亮光，因为他觉察到这种情况可能会改变。他的感受——尽管已深深地嵌入生命中——现在看起来可能变了。

你可能还记得我的客户萨姆（第7章中描述过他）。他这辈子都在沮丧和痛苦中度过，他告诉我他被诊断为抑郁者。他一直相信这个诊断结果。他的转变发生在他的新想法“我感到沮丧”或“我总是感到沮丧”之后，因为这使得他去反思为什么会有这样的感觉，最终打开改变自我认知的大门。去除to be动词使他看到童年波塌缩如何形成了他的自我意识。

还有一次，我帮助一位悲观主义的男士做治疗。“我是个悲观的人，”他声称。他的消极评判性的自我指涉给他的生活和自我形象打上了烙印。我让他重新组织他的想法，放弃使用动词to be。当他说出“我感觉我是个悲观的人”后，他发觉是他的想法在指导这一认知，他被动词to be限制了。

思想实验

对那些限制你的生活的信念做一下反省。试着重新描述，但是不要使用任何“to be”动词。看看这样做，你是怎样从那些信念中解脱出来的。

整体与碎片

“is”这个词折射了亚里士多德的哲学观，你可能还记得，该哲学观提出事情要么对要么错。这导致非是即非的二元思维。回想一下，在量子力学中，光具有波粒二象性。它有可能表现为粒子和/或波，但我们不能说它是粒子和/或波。正如我们所了解的那样，宏观世界也是量子化的。“is”这个词将现实分裂成是或不是。这个简单的词语深刻影响了我们的思维方式，因为它将整体分解成碎片。在许多情况下，这个词强加给我们一个被误导的现实，极大地阻碍了我们与他人以及与自己的沟通。

在第6章中，我们讨论了非是即非问题的本质，它通常都带着to be动词出场。正如乔治·W.布什在2001年9月20日的《国情咨文》中所说的那样，“无论你是和我们在一起，还是和恐怖分子在一起”。注意其中明显的区分。

To be动词也会将复杂的事情简化为过于简单和错误的选择——对或错。你是这个，我是那个。在表述时就会丢失语境和相对性。通过使用to be动词，我们用大号画笔粗略地描绘了纷繁复杂、多层次的人类体验。

事实是否存在？

一天晚上，我和朋友共进晚餐时讨论这个语言问题，他们10岁的女儿弗洛丽问：“如果我们不使用is这个词，那是不是意味着事实不存在？”这个问题令我印象深刻。她直接触及了问题的关键。我们所谓的事实只是描绘了我们一致同意的层面。随着时间的推移，事实似乎在不断变化。昨天的真相放到明天来看十分愚蠢。当科学观察证实了爱因斯坦的相对论时，对引力的解释从牛顿范式变成了爱因斯坦范式。引力的真相又发生过哪些变化吗？

在我小的时候，老师和课本告诉我们太阳系中有九颗行星。这是否代表了宇宙中一个不可改变的、永恒的事实？“are”（是）这个词暗示会如此。新思维和新发现告诉我们，冥王星不再是行星。事实确实改变了！事实上，“事实”这个词实在没什么意义。

根据爱因斯坦的相对论，我们已经看到甚至连时间都是相对的。我们应该

说，时间看上去是相对的，因为当新的见解再次改变我们看待时间的方式时，可能会出现这种情况。但是用词让我们忘记了这一点。To be动词通过客观性（将现实变为事物）和阻碍性（阻碍宇宙永恒的流动）来欺骗我们。结果，这些经典导向的动词将我们禁锢在旧世界观的教条中。他们代表了牛顿的固定世界观。

我们的词典通过定义进一步加深了is的概念。想象一本参与范式指导下的未来字典。它可能以这种方式开始："这本词典描述了我们对下列词语的共识理解。我们承认，随着时间的推移，这些描述可能会发生变化。"这样的序言从不变事实的构造转向现世的描述，完美符合参与式世界观。

改变与他人的关系

当我们在交流中去掉to be动词时，我们停止做出客观的陈述，从而不会在关系中引发诸多冲突。我们也掌握了自己的感受。例如，"比尔是一个自私的丈夫"听起来与"比尔似乎有些以自我为中心"有很大不同。回想他声称前妻一无是处的叙述，请注意在他心目中她并非总是如此，她对现任男朋友也不是那样。To be动词呈现出反对对话的精神和实践。它们阻止我们进入共同的探究，将我们带入对立的阵营，使每个人都坚持自认的事实。简而言之，这些动词使我们倾向于对抗的能量并引导我们争论真相，而不是说出自己认为的真相的同时不排斥对方认为的真相。

在最后几章中，你已经了解了从分离神话转向纠缠中固有的可能性所带来的好处。To be动词割断联结，更不用说不可分割性了。它们造成了你和他人之间的鸿沟。"你是这种反应，你很生气。"提出这一想法的发言者根本没有观察。这些动词的句子代表了一种非参与式的思维模式。通过使用这些动词，我们彼此寻求的同情和共情仍然难以触及。消除它们会引导我们进入连通性、同情心和同理心的舞台。

从我们的个人词典中清除to be动词，有助于我们获得表述的创作权。不说"你是……"或者"它是……"，我们可以说"我认为……"或"我把它视为……"。这使我们能观察到我们参与了我们所体验和所见的真相——或者说现实的构建。当我们用语言反映这一现实时，我们会一目了然，创造一个更具反思性的世界。结果就是，我们对自己的言论负责，将它作为参与性思想和信仰的表征，而不是对真理进行权威性（字面上的理解）陈述。我们在个人冲突中倾向于争辩谁是谁非。当我们表达感情、感知和脆弱性时，E-Prime语言邀请我们进入关系的核心——连接关系和有效沟通带来的意外收获。

清除to be动词能够实现向参与性和主观性的精彩转换。当我们开始说"我

发现……”“我体验……”或者“我相信……”，有些事发生了。首先，正如我所指出的，我们避免了陷入对与错的陷阱。我多年前学会了不要说，“这里很热，”因为我经常听到这里不热的说法。当我学会说“我感觉很热”时，就不会发生争执。当我表达自己的感受、思考或体验时，我的言语不再受对或错的考验。其次，以这种方式发言，能让别人分享他们的个人体验或印象。主观性为情感和言语亲密提供了一个通道，而客观性——由to be动词代表——排除了相关性。To be动词是牛顿机械论的客观性用语，避开它们使我们能够回避争辩对与错。

摆脱受害状态

正如我们所看到的，从经典世界观出发，将现实视为“在那里”使我们成为生活中的冷静观察者。这一点让我们往往将自己视为无法控制环境的受害者。“我是一个失败者”可以变成“我没有实现目标，这时我感觉自己像一个失败者”。以这种方式说话使我们能够参与创造现实。前者代表事实陈述，后者谈到了自己的感受、观念和经历，唤起了参与式的范式。

这种语言转换带来的优势远远超过词汇可以表达的范围。你可能还记得，我在本书前面提到过“我是谁？”（“Who am I?”）这个问题是在寻找一个固定的答案，它限制了我们的认同感。去除单词am，你可能会问，“我怎么看待自己？”“我想如何看待自己？”或者“我想如何体验我的生活？”注意从物体到运动的转变，从固定变为流动，从存在到成为。正如我在第7章中所描述的那样，我们的生物医学、药理学和诊断态度的核心似乎深深植根于动词to be：“约翰是双重人格的。”一经思考，这种说法听起来就显得很荒谬。它把约翰变成了一件事。约翰不再是父亲、儿子、丈夫和朋友。is这个词将约翰简化为过于简单的方面。

使用动词to be的这种形式总体上代表笼统的概括，因为它模糊了所有语境。更糟糕的是，二象性只能代表我们认为和我们创造出来的词语相符的行为！回想一下怀特海的错置具体性的谬误理论。我们将两极的想法变成了“一个东西”，然后我们把约翰也变成“那个东西”。工作中这种具象化的巧妙的手段需要运用to be动词，因为一旦我们掌握这些词语，我们的表述就会强行将思想与它所创造的事物连接起来。例如，“当我与约翰交谈时，他的行为似乎与我们所说的两极一致。”这句话似乎很生动，有着主观的语境和我的认知的归属，因此，为我对新思维的掌控打开了大门。E-Prime语言可以帮助我们摆脱旧思维的洪流。

找到你的声音：再次拥抱不确定性

许多人在分享他们的想法和感受时，即使没有完全感到不安，也是感到不确定的。对他人意见的敏感性——一种脆弱的自我意识和自尊的灌输——使这些人犹豫不决。他们可能会摇摆不定，思考是否发言，然后质疑如果真要发言的话到底分享什么。这种不安全感打断了我们自然表达的过程，许多人在开始说话之前就梳理自己的表达，获得安全感，而不是临场发言。我认为这种暂停的方式等同于无声的口吃。这些人仍然坚持确定性法则。

“To be”是确定性的，没有不确定的余地。它们代表决定性的结论。我们已经看到依赖确定性所带来的巨大损害以及拥抱不确定性获得的诸多好处。我们必须学会敞开心扉在E-Prime中思考和说话，接受不确定性。

我治疗的一个客户分享了她经历过的一次波塌缩，起因是她父亲说的一句话：“说话之前先想清楚。”这句话给她造成了心理阴影，使她担心会犯“错误”，但我发现使用E-Prime语言可以消除这种恐惧。

首先，如果不使用to be动词，你可能会感到古怪。当我们努力摆脱这个动词强制要求的固定、明确的方式时，我们需要停下来寻找新的声音。然而，这种反思有助于我们掌握自己的思想和感受，因为我们现在表达了主观的感受。当我们这样做时，我们发现害怕犯错或者对于别人纠正我们的恐惧都消失了。当你以第一人称的主观立场说话时，别人纠正你，你会感到不安。你可以拥有与他人不同的理解或感知，但你现在处于一个有利的位置，你不再感觉从属于其他人。

从这一点理解，E-Prime语言也有助于建立我们的自尊，因为能从评判中进一步消除我们的感受、思想和看法。很多人出于自尊或者担心不正确的事实而难以有信心地表达，而在说E-Prime时可以自信地表达自己的想法和感受。在授课过程中，很多学员找到内心的声音后都承认这是有益的。他们不用事先想好开头，也不用规划结尾，这样在表达时感觉很舒服。这些人的经历与那位被父亲告诉“说话之前想清楚”的女孩的经历形成鲜明对比。

当你允许自己以这种方式说话时，一个词会串联下一个词，当你的沟通具有连贯性时，你的声音就会出现。你必须相信这个过程。这种说话方式包含了不确定性和倾向于更具生成性的沟通方式，这与使用to be动词时发生的客观、间断的风格形成鲜明对比。

To be动词将我们困在旧思维的车辙中，复制了旧的限制波塌缩和旧信仰的凹槽。从我们的心智图中删除它们可以从存在转换到成为，从固定的身份认同转换到流动的参与式体验。清除to be动词将引领我们的变革过程。

植根于旧世界观的语言是一种障碍，限制了我们更广泛的参与。当我们摆脱这些动词自由地交流时，思想不再欺骗我们进入虚假的客观现实：随着参与式世界观的出现，我们掌握了自己的思想。当我们开始以这种方式修改我们的文字和语言时，我们体验生活的方式从被动变为主动，从被创作者转变为作者。这些语义转换对于创造一个摆脱了过往的负担的现在显得至关重要。它们释放我们，让我们融入流动的宇宙。我们的语言塑造了我们的思想和世界。通过摆脱那些限制我们的语言，我们营造了一个空间，让新思维得以涌现。

请注意，除了斜体字之外，这一章里我没有使用任何“to be”动词。我这样做是为了给你提供不用它们思考和说话的体验。我不打算把它作为你沟通的绝对处方。在前面所有章节中，我使用了这些动词。这条规则有一些例外，to be动词使用时是作为辅助动词或帮助动词，如“我正在开车”。我将E-prime语言作为额外的工具加以分享，供你在通往为生活带来更多可能性的道路上使用。

---

1. D. David Bourland and Paul Dennithorne Johnston, *To Be or Not: An E-Prime Anthology* (Forest Hills, NY: International Society for General Semantics, 1991), xii.
2. George Lakoff, “Understanding Trump,” The Huffington Post, updated July 24, 2016, huff.to/2ag7JY6.
3. For a good selection of Whorf’s writings, see John B. Carroll, ed.,*Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf* (Cambridge, MA: MIT Press, 1964).
4. Alfred Korzybski, *Science and Sanity: An Introduction to NonAristotelian Systems and General Semantics*, 5th ed. (Forest Hills, NY: International Society for General Semantics, 1995). 5. Plato, *Cratylus*, trans. Benjamin Jowett, bit.ly/2deOfWg.

后记

推开新的大门

当我们将人生阅历——现在和过去——等同于人性时，我们会做出错误的假设。这就好比观察儿童的行为，假定他们的成长已达顶峰，不再发育了。对人而言，我们可能仍处于童年晚期或青春期早期。人类已有的习性被错误地等同于人性。我认为，我们正处在风口浪尖，冒险前进去拥抱真正的本性，在参与式宇宙中同频共振，融为一体。意识到这种特性使我们触及真正的潜力，预示着我们即将迎来个人变革。

虽然渐进主义的理念——缓慢而稳定的进步——通常被认为是一种文化模因，但它误导了我们。为什么要缓慢而稳定？这种方法可能对于参加马拉松比赛有用，但对于让我们更加全身心地体验生活，我看不出来它有什么用。我反对笼统的渐进主义，我们应该激发决定性时刻。为什么要推迟成功？为什么不突破束缚你的因素？正如你所见，在思考和感知的不同瞬间，我们为生活打开了新的可能性大门。

我见过许多人取得突破后能够维持这一状态。这才是突破性时刻的核心意义。如果维持不了，那就算不上突破。维持突破时刻的方法是让双脚踏上加速器。然而问题仍然存在，为什么有些人会在突破时刻冒险向前，而有些人却依然落后呢？你又将怎样开展你的人生呢？

意志＋意图

要获取并显示新的可能性，首先需要你有这样的意识。然而，根据我的经验，许多人表示了他们的意图，但没有向前迈进。那是因为仅靠意图是不够的。为了向前发展，意图需要与意志结合。想象一艘帆船。你扬起帆，这相当于你的意图。但是没有风，你不可能走太远，只能是在漂流。你的意志就是鼓起帆的风。通常，“有意志”这个词会唤起一种贬义的意味，用来说明一个人顽固或不愿意改变方向。然而，“有意志”正是我所倡导的品质。

那些挑起变革并召唤新潜力的人与那些继续挣扎的人，区别在于坚定的意志。你需要将坚定不移的信念注入自己的意图。意志＋意图＝你的潜力。当你整合新的学习和技能并用意图加以强化时，你就能在航行的过程中充分参与体验生活。如果你因为犹豫分散注意力，你可能会动摇。

我们的内在信念和相伴而生的思维模式反应出我们是否具备有意志的意图。它们可能是这样表现出来的："为什么我不能"或者"为什么不能是我？"前者显然表达了你寻找不成功的理由，后者则为你的未来打开大门。密切注意你的想法属于哪个阵营，如果是前者，请问自己，"这种信念来自何处？"你现在知道，你必须释放这种信念，参与释放的过程，即限制波塌缩。找到阻碍你的源头，你就能朝着下一个问题前进："为什么不能是我？"

摆脱教条，扔掉规则

从参与的角度来看，意识和宇宙是统一的，不可变规则变得站不住脚。绝对不变的现实构造似乎与永恒流动的现实营造过程不一致。没有什么是永恒不变的。随着现实不断展开，它不受确定性原理的约束。那么我们怎么可能掌握宇宙的规律呢？

"规则"是人为构造的概念；我们按照自己的理解构建世界和现实，法则将我们的理解具象化。法则是意识的产物，说什么就是什么。

我们设计的宇宙规则，就是一个拟人化的绝佳示例。就像论证事实、下定义一样，我们认可定律背后的"真理"，而否定宇宙的流动性和参与性本质。我们还将自己的需求分门别类，这可能会增加我们的知识储备，但会将我们引入错误的现实。

我们通过构建应该如何生活、联系和沟通的文化模因来做类似的事情。这本虚拟规则手册保护我们身上脆弱的东西，它使我们孤立并获得"胜利"，而不是建立相关联系。我们运用的规则显然使我们屡屡受挫。如果这些规则没有用，我们为什么还要保留它们呢？橄榄球比赛中场休息时，如果一支球队以0：24的比分落后，你可以放心，教练将制定新的比赛规则。这正是我鼓励你去做的事情。现有的游戏规则经常使我们陷入绝望。因此，我们换一种生活策略吧。它建立在新科学提供的浩瀚信息的基础之上，充盈人性。它释放我们真实的人性，不再让我们被机械范式制约。新的生活哲学要求你全身心投入生命的展开——"成为"——过程，不仅对你自己，也包括你身边的一切。

致谢

首先我要感谢我的私人编辑彼得·奥基奥格罗索，他是我在写作本书时最值得信赖的盟友。非常感谢我的“军师”斯坦·弗里德曼，以及我的经纪人费利西亚。非常感谢SoundsTrue心灵成长平台的员工，尤其是他们的总编艾米·罗斯特。

我的工作——本书以及我所提出的方法论——建立在跨学科的基础上，我关注心理学以外的领域，以获得对广泛领域里新见解的凝视。那些鼓舞和启发我的人包括物理学家大卫·博姆，他关于意识和相对论的伟大著作深深影响了我。哲学家怀特海的作品给我带来了激进的新观念。欧文·拉兹洛、米纳斯·卡法托斯和拉里·多赛在量子纠缠态和宇宙一体性方面的见解为我指明了方向，在此非常感谢他们。

我更要诚挚地感谢我的妻子莱斯利，感谢她在写作过程中的耐心、奉献和鼓励，以及我的儿子亚历克斯持久的爱的支持。我的儿子杰西，在最初写作本书的时候，他的敏锐和勤奋对我来说如此重要，我对他说，“如果没有你，我可能做不到现在这样。”特别感谢我的堂兄尤金，他鞭策我加快写作进度，坚持写完这本书。最后，感谢我的父母西德尼和露丝，他们向我灌输了一切都有可能的信念。